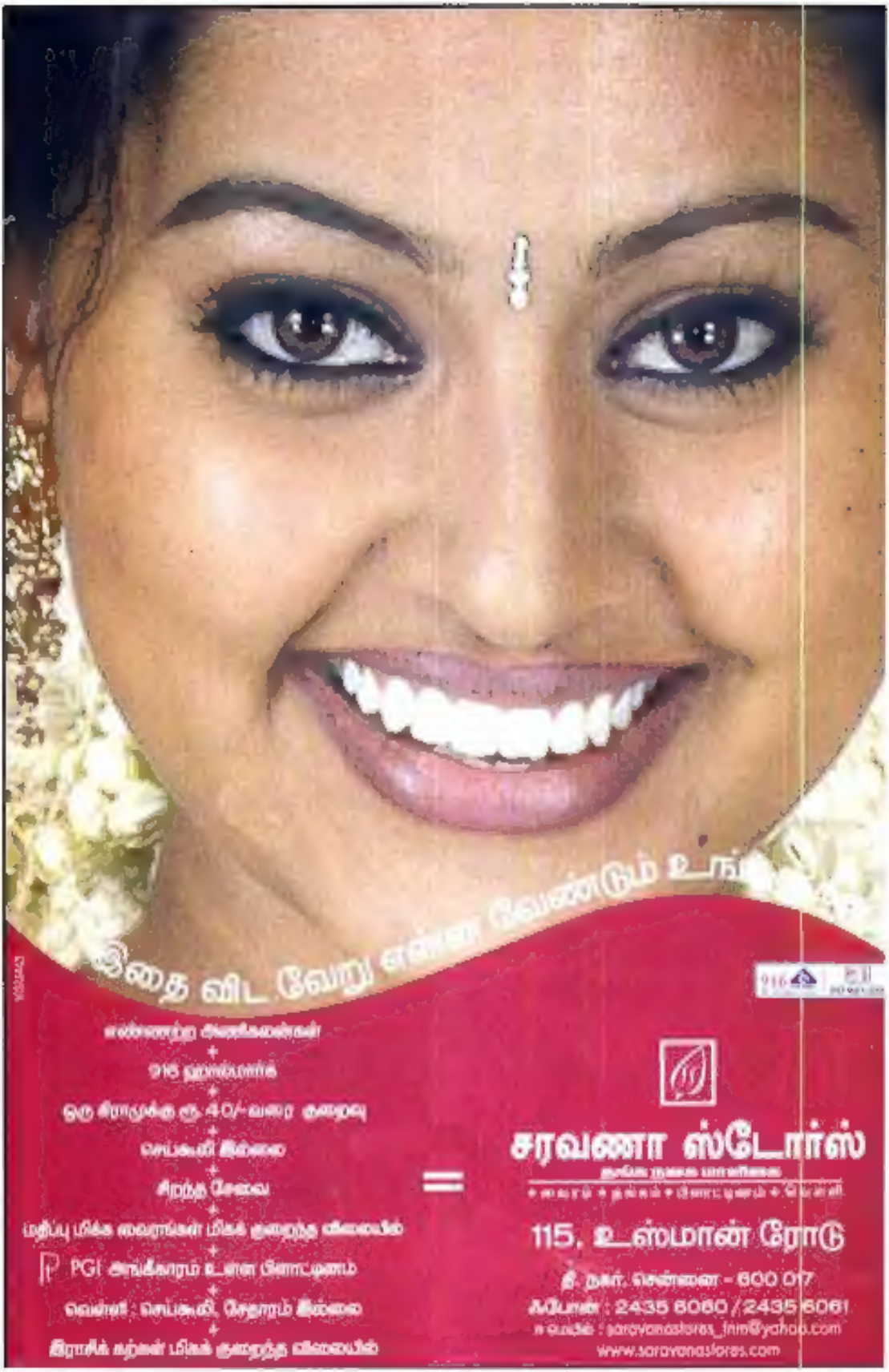
மங்கையர் மலர்

சமையல் ரகசியம்
அறியலாமா!
–மீனாட்சி அம்மாள்

MANGAYARMALAR ஜூன் 2004 விலை ரூ.15


இதை விட வேறு என்ன வேண்டும் உங்
எண்ணற்ற வண்ணங்கள்
+
916 தரமானது
+
ஒரு சீராருக்கு ரூ.40/- வரை தனிவு
+
பைசுவி இல்லை
+
சிறந்த சேவை
=
மதிப்பு மிக்க வைரங்கள் மிகக் குறைந்த விலையில்
+
PGI அங்கீகாரம் உள்ள நோட்டுகள்
+
வெளி : பைசுவி, தொராம் இல்லை
+
திராசிக் கற்கள் மிகக் குறைந்த விலையில்
916
சரவணா ஸ்டோர்ஸ்
115, உஸ்மான் ரோடு
தி. நகர், சென்னை - 600 017
தொலை : 2435 6060 / 2435 6061
www.saravanastores.com

ஜூன் 2004

தங்கம் வாங்கலியோ தங்கம்!

ப்...! (பெருமூச்சுதான்!) - 10
அட்சய த்ருதியை மோகம்! - 25

கோடை இடி!

ஜவ்வரிசி வடாம் அல்வா ஆனதே! - 57
குரு குரு கோடைக்காலம்! - 161

காட்டுக்குள்ளே...

சுந்தரவனத்தைச் சுற்றிப் பார்ப்போமா? - 85

அட, நீங்களும்தான்

'ஜீன்ஸ்' ஐஸ்வர்யாராய் ஆகலாம்! - 13

கம்ப்யூட்டர் ப்ரியர்களே...

உங்கள் குழந்தை நாற்காலி உருளைக்கிழங்கா? - 137
இந்தியா ஒளிர்வது மத்தியதர பெற்றோர்களால்! - 156

'ஏ-ஒன்' சமையலுக்கு...

விதவிதமான ருசியுடன் கோதுமை விஜயம் - 144
அரிநெல்லியில் அசத்தலாம் வாங்க - 163

மலர் : 24
இதழ் : 5

மங்கையர் மலர்

மங்கையர் மலர்

பாதன் பப்ளிகேஷன்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக
பாதன் அச்சகத்தில்
ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று
அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் :
கி.ராஜேந்திரன்

கல்கி பில்டிங்ஸ்,
47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை
எக்மோர், சென்னை - 97

கன்ஸல்டன்ட்
ஆசிரியர் :
மஞ்சுளா ரமேஷ்

உதவி ஆசிரியர் :
சாந்தி ரங்கராஜன்

தொலைபேசி :
22345822, 23, 24
தொலைநகல் :
044 - 22345821

மின்னஞ்சல் :
ஆசிரியர் குழு :
mangayarmalar@kalkiweekly.com
சந்தா பிரிவு :
subscription@kalkiweekly.com
பிற தகவல்களுக்கு :
info@kalkiweekly.com
மங்கையர் மலர்
இன்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalaronline.com

சந்தா விவரம் :
உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ.190/-
ஆறு மாதம் : ரூ.95/-
வெளிநாடு (விமானத்தபால்)
ஒரு வருடம் : 37 யுஎஸ் டாலர்
இலங்கை : ரூ.900/-

Bharathan Publications
Private Limited,
Kalki Buildings,
47-NP, Jawharlal Nehru Road,
Ekkadathangal, Chennai - 600 097.

இந்தியாவின் நெ.1 மகளிர்
இதழ் : மங்கையர் மலர்

அம்மா ப்ளீஸ்...
உணவா? விளையாட்டா? - 19
நர்ஸரியிலேயே முதல் மதிப்பெண் வாங்கணும்! - 28

நோ ப்ராப்ளம்
மலச்சிக்கலுக்கும் தீர்வு காணலாம்! - 33

மலர் மருத்துவம்
அழகை அள்ளித் தரும் மலர்கள் - 148

பெண்ணுக்கு...
பெண் ஆரோக்கியமே சமுதாய ஆரோக்கியம்! - 48

வாகியின் சந்தோஷம்
அருமையான சம்பந்திகள் - 153

கதைகள்
எது பெரிய திருட்டு? - 23
காலம் நேரும் ஒரு மாலும் - 35
என் சமையலறையில்... - 90

தொடர்ந்து வரும்...
புக்மெக்ஸ் - 61
நியூஸ் சாலட் - 64
அழகுக்கு அழகு செய்ய - 73
இம்சை இல்வத்தரசி - 81
இந்த மாதம் எப்படி? - 121

மஞ்சுளா ரமேஷின்...
சில வார்த்தைகள்.... - 5
நட்பு வட்டம் - 76
ஸ்ரீ - 95

சாதனை
எனக்கு ஒன்றும் பிரச்னை இல்லை! - 47

கோலம் போடலாம்
புள்ளி கோலங்கள் - 152

ஞாபகம் வருதே!
இன்னும் கொஞ்சம் விளக்கெண்ணெயில் வழுக்கையானா! - 70

Wanted

Your Old Furniture

DEAD OR ALIVE

Reward

Get the best market value for your Old Sofas, Cots, Dining Sets & Almirahs, irrespective of whatever might be the condition and have it exchanged for Brand New Furniture. At unimaginable prices. And that's not all. Choose from our wide range of Furniture Collections (Indian & Imported) at our mega furniture showrooms at Mylapore, Padi & Velachery, measuring more than 20,000 sq.ft.

Sofa Sets
Rs. 9,000/- Onwards

Dining Sets
Rs. 8,500/- Onwards

Sathyam

Furniture World

Sunday Open

Ample Car Parking | Easy Instalment Scheme* | Free Delivery* | Major Credit Cards Accepted*

Almirahs Rs. 4,500/- Onwards

Cots
Rs. 7,800/- Onwards

*T&C apply

One of India's Biggest Furniture Showroom

Mylapore : (20,000 sq.ft.) New # 139, R H Road, (Near Sarakki College), (Entrance Brindavan Street), Ch - 4. **Ph : 2498 2939 / 31 / 2498 3829**

Padi (Anna Nagar) : 6, MTH Rd, DABC Bldg., (Opp.to TVS, Padi), Ch-50. **Ph : 26544029 / 9029**

Velachery : Paramount Park, 358, Velachery -Tambaram Main Road, (Next to VijayanagarBus Terminus), Ch - 42. **Ph : 98410 28283**

*Conditions Apply

குட்
மார்னிங்ஸ்
துவங்குகின்றன
அஜய்

Ajay
BETTER BRUSH BETTER CARE

அஜய் தேசாய் பராட்டீட்டு - லிமிடெட் புது தில்லி
Channel Office: Room No 207, Kaveri Complex No 10 & 104, Nungambakkam High Road, Chennai 600034. Telefax: 04-28227176

தரமான பற்கள் பராமரிப்பு 1985 முதல்

உங்கள் வயிற்று உபாதைகளுக்கு ஒரு உன்னத டானிக்

HEWLETT'S MIXTURE®

(MORE THAN 4.5 CRORES SATISFIED CUSTOMERS WORLD WIDE SINCE 1877)

Hewlett's Mixture, அஜீரணம் வாய்வுத்தொல்லை, வயிற்றுவலி, ஏப்பம் மற்றும் வயிறு சம்பந்தமான சகல உபாதைகளுக்கும் ஒரே நிவாரணி. **Hewlett's Mixture** – உலக அளவில் 2 முறை தங்கமெடல்கள் பெற்ற உன்னத தயாரிப்பு. **(London) 1877**-ம் ஆண்டு முதல் உலக மக்களின் நம்பிக்கையை பெற்றது. உபயோகிப்பீர்! பலனடைவீர்!

Buy Genuine with HEWLETT HOLOGRAM.

Also available Hewlett 'O'

2 GOLD MEDALS WINNER

Marketed by :

ARIHANT PHARMACEUTICALS PVT. LTD.,
78, Perumal Mudali Street, Sowcarpet, Chennai -79.
Ph: 25364874, 25382395. Email: bsanghvi3705@eth.net

STOCKISTS: CHENNAI : All Apollo Outlets - Help Line : 9622001066, **Mahavoor Agencies**, Ph 24837740, **Vasantha Enterprise** Ph 2[illegible], Gautham Pharma, Ph 25387123, **Akila Agencies**, Ph 24802418, **Suresh Pharma**, Ph 25544427, **COIMBATORE** VijayPharma 2557253, **Royal Distributor** Ph 398079 **Ratna**, Ph 2397085, **SALEM: Jupiter Agencies**, Ph 2415214, **Meenakshi Agencies**, Ph 2267272, **Ratna**, Ph 2262597, **MADURAI**: Vazuga Velamudan, Ph 26314480, **Ratna Agencies**, Ph 2343440, **Krishna Enterprise**, Ph 2631992, **TUTICORIN: Krish Associates**, Ph 2311372, **VIRUDHUNAGAR: Vee Force Pharma**, Ph 344350, **VELLORE** Jayalakshmi 2225246, **Sourg Pharma** Ph 224761, **THIRUVARUR: Meena Traders**, Ph 22585, **THANJAVUR: Meenakshi Enterprise**, Ph 231474, **Ganesh P.L.A**, Ph 231193, **TIRUPUR Bhawa Medical**, Ph 240610, **TIRUNELVELI: Krishna Medical**, Ph 331078, **KARAIKUDI: Krishna Medical**, Ph 2436886, **NAGERCOIL: Parshana Pharma**, Ph 223181, **THENI: Vasavi Pharma**, Ph 52725, **VILLUPURAM DIST: Kailash Pharma**, Ph 223332, **CHIDAMBARAM: Netraj Pharma**, Ph 270224, **PONDICHERRY: Pharm House**, Ph 2212001, **NAMAKKAL: Valli Pharma**, Ph 526774, **PARAMAKUDI: Kamala Medical**, Ph 26340, **ERODE: Sellmer Agencies**, Ph 2252255, **Ratna** Ph 2257600, **PUDUKOTTAI: Annai Agency** Ph 252846, **Annamalai**, Ph 420995, **TRICHY: Mani Pharma** Ph 2701355, **Vadagsnathan**, Ph 2704006, **KUMBAKONAM: Shanmugam & Co**, Ph 2423269, **DINDIGUL: Agathiar**, Ph 2426642, **Ganesh Pharma DHARMAPURI** 261099 **KRISHNAGIRI: Kottappa**, Ph 2231211, **KANCHEEPURAM: Tamilnadu Agency**, Ph 220515, **PORT BLAIR: Mahinder Kaur**, Ph 30142.

Also available **SESA HAIR OIL, SAHAJA BUST CREAM**

இனியாவது...

நாடு தழுவிய நாடகம் ஒரு மாதிரியாக முடிந்து போனது. அல்லது இந்தப் பகுதி வெளியாகும் சமயம் இன்னும் பல பரபரப்புக் காட்சிகளும் நடந்து கொண்டிருக்கலாம். வேறு என்னத்தைச் சொல்கிறேன், தேர்தலையும் அதன் விளைவுகளையும்தான்.

வந்த ஆட்சி, அன்னியர் பிரச்னை என எத்தனை இருந்தாலும் கூட பொது மக்கள் தேர்தலில் பங்கேற்ற விதமதான் ரொம்ப அதிர்ச்சியானது. தமிழ்நாட்டிலே ஐம்பது சதவிகிதத்திற்கும் குறைவானவர்கள் வாக்களித்து இருக்கிறார்கள். சென்னையிலே 35% சதவிகிதமாம்!

அப்புறமாக ஆட்சியமைந்து அதன் நிறைகுறைகளை அலசும்போது மட்டும் என்னமாக விமர்சிக்கிறோம்!

"கவர்மெண்ட் ரோடுன்னாலே இப்படித்தான், பாரேன், குண்டும் குழியுமா..."

"எல்லாம் காசு கொடுத்தாதான் காரியம் நடக்கும்..."

"இந்த கவர்மெண்ட் எங்க உருப்படப் போகுது..."

இப்படி எத்தனையோ, நம்முடைய கடமை நல்ல ஆட்சியை, நாட்டுக்குத் தேவையான ஆட்சியைத் தேர்ந்தெடுப்பது என்கின்ற பொறுப்புணர்வு தேர்தலின் போது எங்கே போயிற்று என்று தெரியவில்லை.

இந்தக் கட்டுரை எழுதிக் கொண்டிருக்கும் போதுதான் எத்தனை எத்தனை நாடகங்கள்...

"ஆண்டவனே, இந்தத் தேசத்திற்கு இன்னும் எத்தனை சோதனைகளைத் தரப் போகிறாய்..." என ஒரு மகா தபஸ்வி இரண்டு நாட்களுக்கு முன் மனம் நொந்து சொல்லிக்

மஞ்சுளா ரமேஷ்

கொண்டிருந்தார். அந்த சோதனைகள் இன்னும் கோரமானதைத்தான் பார்த்துக் கொண்டு இருக்கிறோம்.

குறிப்பாக கஷ்மா ஸ்வராஜின் அறிவிப்பு கொஞ்சம் நடுங்க வைத்தது என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். இந்தியப் பாரம்பரியத்தில் ஆழ்ந்த நம்பிக்கை கொண்ட அந்தப் பெண்மணி,

"நான் வெள்ளைச் சேலையுடுத்து, தலையை மழித்துக் கொண்டு தரையில் படுக்கப் போகிறேன்..." என்று சொன்னது ரொம்பவுமே வருத்தமாக இருந்தது. இன்றைய நிலையில் அப்படிப்பட்ட பழக்கவழக்கங்கள் மாறியிருக்கலாம். ஆனால் அது ஒரு கடுமையான தவம், அப்படித் தோன்றுவது ஒரு விரதத்தின் அடையாளம் என்பதாக அதைக் கொள்ளலாம்.

ஆனால் ஒரு எதிர்கட்சித் தலைவர் பேசும் போது, "நான் அப்படி கஷ்மா ஸ்வராஜை பார்க்க விரும்புகிறேன்" என்று சொன்னபோது மனசு ரொம்பவுமே கனத்துப் போனது. இவர் ஒரு தமிழ்நாட்டுக்காரர், தன் ஆட்களாக இருந்தால் இப்படிப் பேசியிருப்பாரா? அவர் தன் தலைவரை ஆதரிக்கிறார் என்றால் ஆதரித்து விட்டுப் போகட்டும், ஆனால் அதற்காக ஒரு சகோதரி போன்ற ஒருவரை அந்த இடத்தில் தேவையில்லாமல் குறிப்பிடுவதா? பதவியும், பலிசும் எவ்வளவு கீழ்த்தரமாக அரசியல்வாதிகளை பேச வைக்கிறது!

சில வார்த்தைகள்...

இந்தியாவைக் காலனி நாட்டு மக்களிடம் கொடுக்கப்பட்ட கடமையைச் சரியாகப் புரிந்து கொள்ளாமல் நிறைவேற்றாமல் போனதுதான் எனவா? இல்லாத வக்கீல் வீடு என சினிமாவுக்குப் போனவர்களும், சி.டி. பார்த்தவர்களுந்தான் அதிக. அதற்கும் மிஞ்சி கோட்டுப் போட விரும்பி போனவர்களுக்கு அவர்கள் பெயர் வியட்கேவே இல்லை.

ஒருவரை எடுத்து மீசையுள்ள பகுதியில் அவரை வெள்ளோம் என்றால் எத்தனை சீந்தீன வேண்டும்? தனக்கு நன்றிப்பட்ட முறையில் கிடைத்த அவகாசம், தன்னுடைய சந்தர்ப்பத்தைக் கிடைத்த அவகாசத்தை இந்தியாவை பார்ப்பார்கள்? நாட்டுநலன், நாட்டிற்கு எது தேவை என மிக உயர்ந்த நிலையில் யோசித்தும் செயல்பட வேண்டிய விஷயம். ஆனால் இவையெல்லாம் கோட்டு சூட்டுகளில் பட்டாளை அறுக்கும் போது சிந்திக்கப்படுகிறதா என்பது தான் கேள்வி.

மக்கள் இப்படி என்பதாண்டுகள் மக்களால் தோந்தெடுக்கப்பட்டவர்களும் அப்படி இருக்கிறார்கள். ஒருவர் இப்படி என்ற கொண்டே, "முடியாது, நீ வரலியானால் கட்டிக் கொள்வேன்" என்கிறார். இன்னொருவர் எதிர் கட்சிப் பெண்ணையின் மூத்த முடியைப் பார்க்க விரும்புகிறார். இப்படியெல்லாம் எதிர் எதிர்த் துருவங்களாகவே முடியாளர்கள் கண் களிலே பட்டு மற்றும் பலர் மனதில் ஏறவது கிட்டும்.

இதுவெல்லாம் பார்க்கும் போது, "இறைவா, என் தாய்நாட்டைக் காக்க வேண்டுமே!" என்றுதான் பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டியதாக இருக்கிறது.

உலகம் முழுவதுமே அப்படித்தானே இருக்கிறது! ஒவ்வொரு நாட்டிலும் முன்று வகுப்பு என்பார்கள். முடியாளர்கள் கொண்டிருக்கிறார்கள். அதிலும் நரகக் கிறுக்கில் நடந்து கொண்டிருக்கும் என்ன காட்டுமிராண்டிகளே... இந்தச் சின்னஞ்சிறு அதிய பூமியில் என இத்தனை வக்கிரங்கள். பெண்களே நின்று கொண்டு கொடுமைகள் செய்வதைப் பார்க்கும்போது சகிக்கவில்லை.

இலங்கையில்லாம் நம் அடுத்த முடியாளர் முற்றுகை பார்த்துக் கொண்டு இருக்கிறார்கள் என்பதுதான் வருத்தமாக இருக்கிறது.

என் தாய் நாடுகள்
என் தாய்நிலமே அழுகையாளது
என பாரதியார் பெருமை கொள்ளிக் கொள்ள அவர்களால் முடியாள என்பது தெரிய வில்லை. பாரதியார் பெருமையே 'தேவை வில்லை என்பதாலும் கொள்கிறார்கள். மண் வளர்ந்த வேண்டும், மரம் வளர்ந்த கிளை வேண்டும் தேவையில்லை. கனிகள், தானே பழுத்து வந்து விட்டது போலத்தானே பேச்சு. 'யாருமே வேண்டாம், அரசர் வந்திர வாக இருக்க வேண்டும். அடுத்தவர் தலையிட இருக்கக் கூடாது' என்பதுதானே கோரிக்கை. அடுத்தவர் சிலைவந்தில் தலையிடுவது அரசியல். 'தனித்தன்மை' - இதுதான் எல்லோரும் வேண்டும் கனி.

இப்படி முற்றுகளை வளர்ப்பதால்தான் இன்றும் இன்றும் வருவாய்களாக மனிதர்கள் சாந்து கொண்டே வருகிறார்கள். எத் தனிக்கு மனிதரும், உடனிரும் மனிதம் என்பதே எல்லோருக்கும் மறந்து போய்க் கொண்டு வருகிறது. இப்படிப்பட்டவர்கள் கொந்து தோற் றெடுக்கும் அரசாங்கம் எப்படி இருக்கும்? இது தான் உலகம் முழுக்க பிரச்னை.

வாலைத் தீற்றதாலே அடுத்தவர்களைப் பற்றிய விமர்சனங்கள். 'இவன் இப்படி செய் தான், அவன் அப்படி செய்தது தீயாயா?' இப்படி நினைப்பு. ஆனால் நாம் செய்தது என் னம் சரியா, தப்பா என்ற கேள்வியை நம் மையே கேட்டுக் கொண்டு பார்ப்போம்

அரசாங்கத்தை விட்டிருந்துபடியே விமர்சிப்பதால் தன் வேலை என்பதோடு 'முடிட்டு' விடுகிறார்கள். ஆனால் தனிநிறைவுகள் வரும் போது மட்டும், 'முடியே, முடியே' என்று கத்துவதால் என்ன பிரயோஜனம்? இந்தமாதிரி சிலிப்பிலைகள் தான் கொல்லு போல நாட்டின் முன்னேற்றத் தையே தொலைத்திருக்கிறார்கள்.

தன்னைத் தவிர மற்ற எல்லாம் தவறு

எல்லாம் தவறு - ஆனால் நான் மட்டும் சரி

ஆனால் நான் மட்டும் சரி - நாட்டிற்காக என்று இப்படியெல்லாம் தான்மையைப் பார்த்தும் பார்த்தும் தெரிக்கல் செய்து வாழ்ந்து தேய்ந்து நாட்டிற்காக நன் வாழ்வு மறைவதையே மறந்து தேனீபோல. காலிக்கால மனிதவுடலைத் தாண்டி வரவே இன்னும் சிலபல.

ஆனால் இப்போதோ, கையில் ஒட்டை வைத்துக் கொண்டு அதன் வழியாக தெரியும் சின்ன வானத்தை மட்டுமே பார்த்து கொண்டிருக்கும் தோனி விட்டதே என்பதுதான் வருத்தமாக இருக்கிறது.

இனியாவது -

விட்டவேன், நாட்டவேன் விலகினால் தெய்வமும் நமக்கான தாய்நாட்டைச் சரியாகத் தெய்வோன என்பதை உணர்வானா?

கோமேதகம் ரூபி பவளம் புஷ்பராகம்

INTRODUCING NEW POLKI CHOCKER SETS

Pearls, Thava Sets, Corals, American Diamond Jewels,Hyderabad Gold Foil Beads, Coral Flower Sets, Japan Cutting Beads in all colours, Lucky Birth Stones, Kundhan Sets, Temple Jewellery, 2nd Choice Jewellery,Korean Jewellery (Platinum Finish) ,Jade, Ruby, Emerald, Blue Sapphire Necklace Sets, Gold Forming Jewellery (1 gm,2 gm) and Attractive Gift Articles

Avail Full Time Astrologer Services to Select gems by your STAR POWER

NARAYANA pearls & gems

MAIN SHOWROOM
Basement KASI ARCADE,
Next to G.R.T.Hotel. 116, Sri Thyagaraya Road,
T.Nagar, Chennai - 600 017.
Ph : 28153457 / 28155624
Sunday Open: 11 to 5 p.m

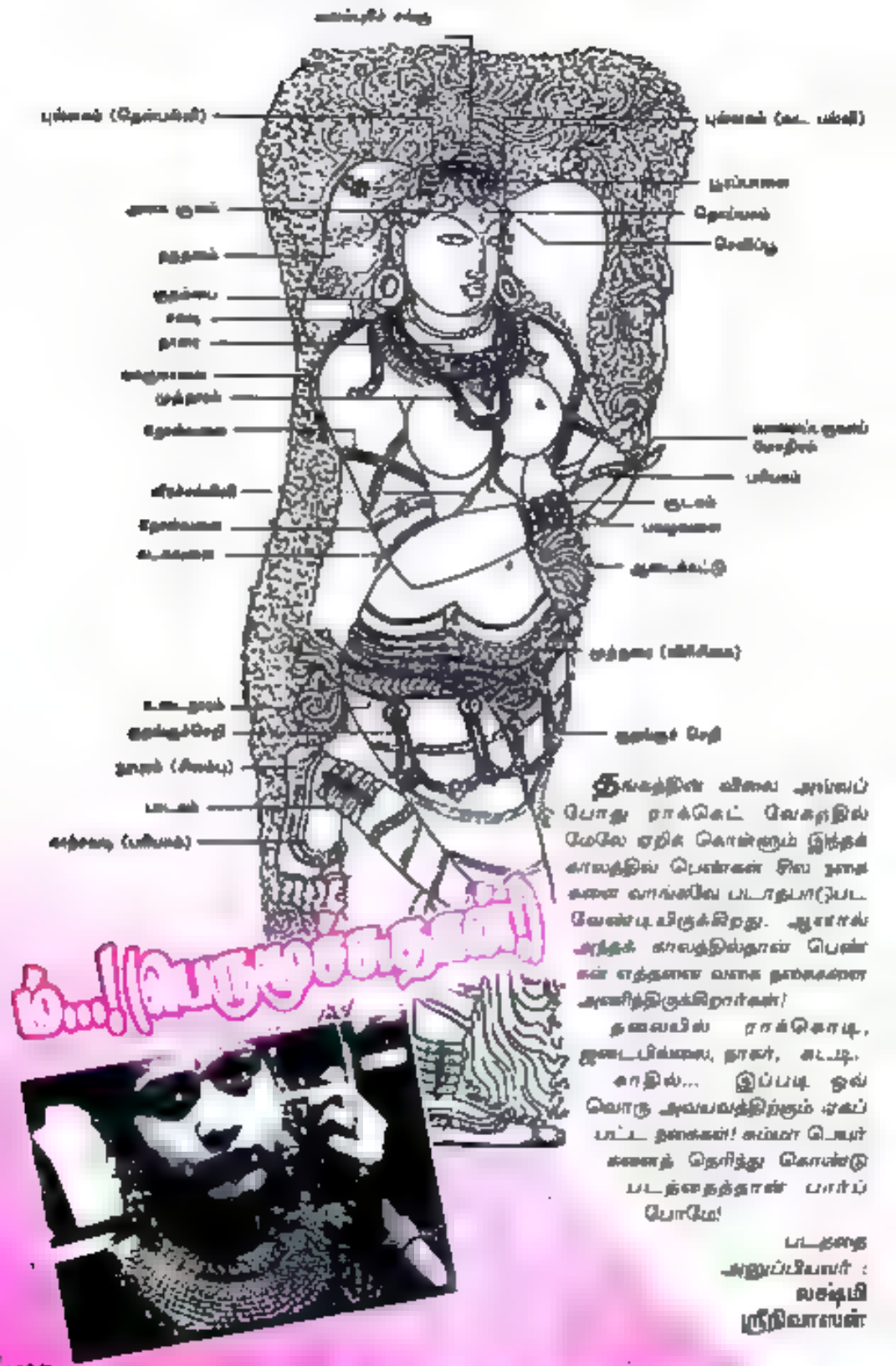
PONDY BAZAAR
FATHIMA PLAZA, (Singapore Plaza)
Next to Saravana Bhavan
98, Pondy Bazaar, Chennai - 600 017.
Ph : 28155094
Sunday Open: 11 to 8 p.m

OUT NEW SHOWROOM
"CHANDRA COMPLEX", NO : 20/2, DR.MUTHULAKSHMI SALAI,
OPP GANAPATHY RAM THEATRE, (L.B.ROAD)
ADYAR, CHENNAI - 600 020. PHONE : 28153457

நீலம் முத்து வைடூரியம் பச்சை

அழகை அழகாய் காட்டுமே

Pinky
மலர்ந்தும் மலராத



தங்கத்தின் விலை அவ்வப்போது ராக்கெட் வேகத்தில் மேலே ஏறிக் கொள்ளும் இந்தக் காலத்தில் பெண்கள் சில நகைகளை வாங்கவே படாதபாடுபட வேண்டியிருக்கிறது. ஆனால் அந்தக் காலத்தில்தான் பெண்கள் எத்தனை வகை நகைகளை அணிந்திருக்கிறார்கள்!

தலையில் ராக்கொடி, ஜடைபில்லை, நாகர், கட்டி, காதில்... இப்படி ஒவ்வொரு அவயவத்திற்கும் ஏகப்பட்ட நகைகள்! சும்மா பெயர்களைத் தெரிந்து கொண்டு படத்தைத்தான் பார்ப்போமே!

படத்தை
அனுப்பியவர் :
லக்ஷ்மி
ஸ்ரீநிவாஸன்

கலைநயம் - பாரம்பரியம் - உத்திரவாதம்

கஸ்தூரி கைத்தறி சேலைகள்

Since 1959

கிளாசிக் கோலை காட்டன்	–	பொன்னாச்சி காட்டன்
பேன்சி சில்க் காட்டன்	–	சிவிகாஸ் கோரா சில்க்
பிரிண்டட் கட்டூர்க் பாலி சில்க்	–	பாலி காட்டன்
பத்திக் பிரிண்ட்	–	சிந்தடிக் காட்டன்
செட்டி நாடு காட்டன்	–	காஞ்சி காட்டன்
கடிதார் மெட்டீரியல்	–	வேஸ்டிகள்

MPHS :

P.K.C. PARAMASIVEN

Sri Kasthuri & Coy

45/163, S.S. Kovil Street, Pollachi - 642 001

Ph : O : (04259) 227695, 228106 R : 235899

சக்தி!
சுவை!
சுத்தம்!

PREMIER LAXMI

WHOLE WHEAT ATTA

For Softer & Tastier Poories and Chappathies

PREMIER LAKSHMI AGRO FOODS INDUSTRIES, Coimbatore - 641 004. Ph : 0422 - 5586595

இதர தயாரிப்புகள் : சம்பா ரவை • வெள்ளை ரவை • மைதா • அரோடைஸ்டு உப்பு

அணுகதிர் தைராய்டு நவீன சிகிச்சை மையம்

BARC அங்கீகரிக்கப்பட்ட
ESTD : 1975

MADRAS ISOTOPE LABORATORY

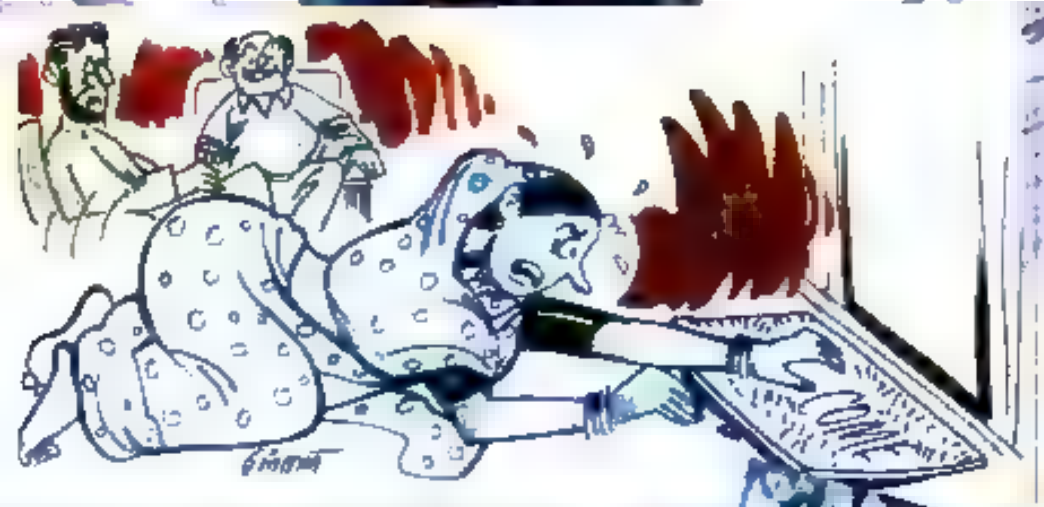
ISO 9001 : 2000 Certified Centre

தைராய்டு மருத்துவ பரிசோதனை அவசியத்திற்கான சில காரணங்கள் / அறிகுறிகள் :

- ★ கழுத்தின் முன் பகுதியில் வீக்கம்.
- ★ கர்ப்பம் தரிக்க முடியாமை.
- ★ நிலையற்ற மாதவிடாய் சுழற்சி
- ★ அசாதாரணமான தூக்கம் மற்றும் உடல் வலி, கை நடுக்கம், கோபம், மன அழற்சி
- ★ பரம்பரையில் தைராய்டு குறைபாடு
- ★ சீதோஷ்ண மாற்றங்களை தாங்க முடியாமல் அவதி
- ★ உடல் எடை கூடுதல் (அல்லது) குறைதல்
- ★ பள்ளி செல்லும் குழந்தை களிடையே சலனமின்மை, ஞாபகமறதி
- ★ குழந்தைகள் படிப்பார்வத்தில் திடீர் குறைபாடு (அல்லது) வீழ்ச்சி

டாக்டர் ஆர்.ராம்குமார், எம்.டி

50, சபி பண்டாரம் தெரு, சிந்தாதிரிப்பேட்டை,
சென்னை - 2.
28551712, 55683553, 28533595



'ஜீன்ஸ்' ஐஸ்வர்யாராய் ஆகலாம்!

கான்டாக்ட் லென்ஸைக் கடந்த ஆறு மாதமாக அணிந்து வருவதில் எனக்கு ஏற்பட்ட அனுபவமே இந்தப் புலம்பல் கட்டுரை.

அம்மா வழி தலைமுறையாக எனக்கு பதிமூன்று வயதில் "கிட்டப் பார்வை". டெஸ்ட் செய்து ஐந்து வருடங்களாக கண்ணாடி அணிந்தேன். பின் கண்ணாடி போடாமல் ஆறு வருடக் குடும்ப வாழ்க்கையில் இரு சுட்டி ஆண் குழந்தைகள். தொடர்ந்து கண்ணாடி போடாததாலும் டீவி சீரியல்களின் உபயத்தாலும் பவர் கூடி விட்டது.

ஓர் சுபயோக சுபதினத்தில் கண் டாக்டரிடம் சென்றேன். டாக்டர் பவர் டெஸ்ட் செய்து ஏதோ இரு சிலிண்டர் லென்ஸ் அணிய வேண்டும் என்றார். அப்பொழுதுதான் கானல் நீராக தெரிந்தது, தெளிந்த நீரோடையாகத் தெரியும் என்றார்.

ஆசையே துன்பத்திற்குக் காரணம். எனக்கு கான்டாக்ட் லென்ஸ் மேல் நீராக் காதல். ஸ்டைலாக மாட்டி விட்டால் யாருக்கும் பவர் கண்ணாடி மாதிரி தெரியாது என நினைத்தேன். போதாக்குறைக்கு என் அண்ணி வேறு மதுரை அரவிந்த கண் ஆஸ்பத்திரியில் ஆறு வருடத்திற்கு முன் அணிந்துள்ளார். அண்ணி லென்ஸ் மாட்டும் லாகவத்தைப் பார்த்து மயங்கினேன். என் கணவர் தடுத்து புத்திமதி கூறினார். ஊஹூம் நான் மசியவில்லை. ஒற்றைக் காலில் நின்றேன்.

ஒரு புதனன்று லென்ஸ் பொருத்திக் கொள்ள மருத்துவமனை சென்றேன். நர்ஸ், என் கணவர், குழந்தைகளை வெளியில் இரண்டு மணி நேரம் வெயிட் பண்ணச் சொன்னார்.

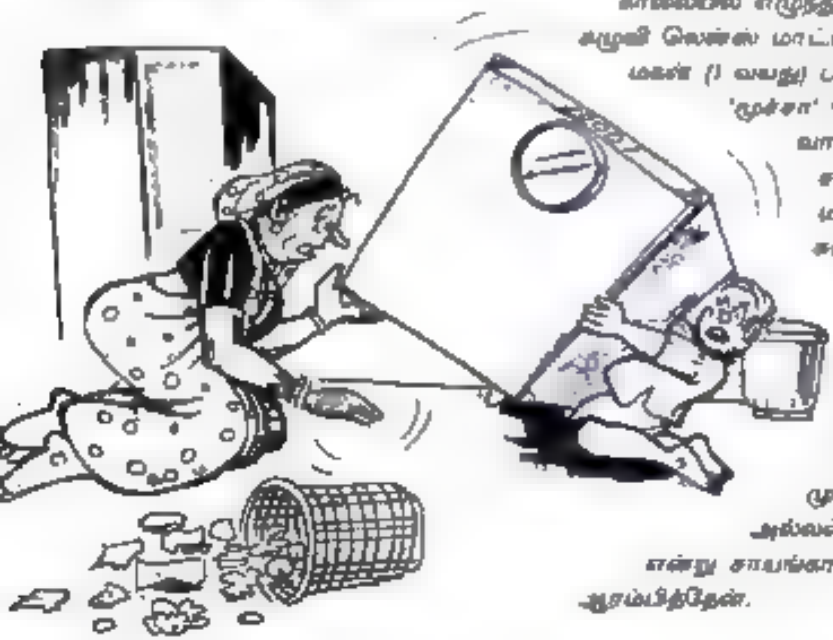
நான் கைகளைக் கழுவி விட்டு வலது ஆள்காட்டி விரலால் லென்ஸை எடுத்துக்

கண்கள் சிவந்து, நீர் வடிந்து மூவி மெகா தொடர் நாயகியாய் வீடு திரும்பினேன். டாக்டருக்கு 1150 ரூபாய் கட்டணம், லென்ஸ் பாக்ஸ், லென்ஸுக்கான திரவம், ஏகப்பட்ட அறிவுரைகள் என அமர்க்களம்தான்.

அறிவுரை என்னவென்றால் ஒவ்வொரு தடவையும் லென்ஸ் மாட்டும் பொழுதும், கழற்றும் பொழுதும் கைகளை நன்கு கழுவிய பின் உலர்ந்த துண்டால் துடைக்கணும், லென்ஸ் பொருத்திய பிறகு தூசி விழுந்தால் கைகளால் கண்ணைக் கசக்கக் கூடாது.

குறிப்பாக ஹைலைனர், மஸ்காரா போன்றவற்றிற்குத் தடா. மேலும் வாரம் ஒருமுறை அதற்கென உள்ள மாத்திரையில் லென்ஸை சுத்தப்படுத்தணும். நான்கு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை லென்ஸ் லிக்வுட் 250 ரூபாய் செலவழித்து வாங்க வேண்டும்.

காலையில் எழுந்து கைகளைக் கழுவி லென்ஸ் மாட்டுவதற்குள் சின்ன மகன் (1 வயது) படுக்கையில் 'மூச்சா' போயிருப்பான். வாசலில் பால்காரன் சத்தம், பெரிய மகனின் "பால் சுடுது," கணவரின் "பேஸ்ட் காணவில்லை" என்ற அர்ச்சனையோடு லென்ஸ் மாட்டும் பகீரம் முடியும். இந்த அல்லல் வேண்டாம் என்று சாயங்காலம் மாட்ட ஆரம்பித்தேன்.



Angels®

Advanced Clinic

Hair, skin & body care

Since 1991

Website : www.angelsadvancedclinic.com

Dr. Radhika Reddy M.A., Ph.D.,
Doctor of Philosophy in Cosmetology
Recipient of Indira [illegible] Priyadarshini Award, Member of International Aesthetician, ENGLAND (1997)
Member of British Association of Beauty Therapy & Cosmetology, UK

தேவையற்ற ரோமங்களுக்கான சிகிச்சை

[illegible] தேவையற்ற ரோமங்களுக்கு Lyra (Nd; YAG Laser முலம் முதன்முறையாக - இந்தியா - அதன் - மையம் - சாலை புதுப்பிக்கப்பட்ட ரோமங்களை நீக்கி விடலாம் First Time FDA (USA)-வால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட குறைந்த சிட்டிங்களில் நீக்கி விடலாம் இச்சிகிச்சை முறை மூலம் உங்களுக்கு எந்த விதமான வலியும் ஏற்படாது. மேலும் குளிர்ச்சி மட்டுமே ஏற்படுத்தும் இதன் முலம் எந்த பக்க விளைவுகள் கிடையாது

Lyra (Nd: YAG Laser சிகிச்சையின் முலம் பயனடைந்தவர்களின் அபிப்ராயம்

முன் பயன்படுத்திய **Electrolysis** சிகிச்சை நிறைய இடங்களில் எடுத்துள்ளேன். அவ்வளவாக நிறைய சிட்டிங்கள் ஆயின எந்த பலனும் இல்லை ஆனால் ஒருவரின் மூலமே சிட்டிங்களில் பலன் தெரிந்தது இப்போது அப்படியல்ல வேர் தெரபி முலம் உடலின் எந்த பகுதியில் உள்ள ரோமங்களையும் மிகக் குறைந்த சிட்டிங்களில் நீக்கி விடலாம் இது இந்திய சமூகத்திற்கு ஏற்கனவே நான் செய்துகொண்டு இருப்பதி திருமதி இந்திரா ராவ் மேலும் கருத்துரைத்து நான் பணி ஆற்றியவரை பணிபுரிவேன் எனக்கு முகத்தில் மேல் தாடையிலும், கீழ் தாடையிலும் ரோமங்கள் இருந்து வந்தது பல அழகு நிலையங்களை அணுகியும் பலன் அளிக்கவில்லை அதனால் ஒருவரை நடினேன் பலன் கிடைத்தது என் அனைத்து ரோமங்களை நீக்கி உதவிய ஒருவருக்கு நன்றி - திருமதி. [illegible]

தலைமுடி உதிர்தலுக்கான சிகிச்சை

தலைமுடி உதிர்வதைக் கட்டுப்படுத்தி [illegible] வதற்கும் [illegible] ம் சிகிச்சையான ஹேர் கேர் தெரபி மற்றும் ROOT STIMULATION சிகிச்சையின் மூலம் இப்போது இந்தியாவில். உங்கள் ஸ்கால்ப்பில் கிடைக்கிறது இச்சிகிச்சையின் முலம் தலை முடி உதிர்வை தடுத்து விடலாம் இதை பற்றி மேலும் அறிந்துகொள்ள கிளினிக்கை தொடர்பு கொள்ளுங்கள்

இச்சிகிச்சையின் மூலம் பயனடைந்தவர்களின் அபிப்ராயம்

நான் வழக்கமாக இரண்டரை ஆண்டு வரை வருகிறேன் என் தலையில் பொடுகு அதிகம் இருந்து வந்தது இதனால் என் முடி அதிக அளவில் கொட்டி வந்தது மேலும் அதோனையால் நான் பிரிய பேக் பொழுது தலையை வெளியே காண்பிக்க முடியாது எனவே எனக்கு சரியாக பே இவரது இதனால் எனக்கும் எனது கூட்டை வெளியே நான் மிகவும் வருத்தப்பட்டேன் அப்போது நான் நண்பர் மூலமாக இவரை பார்த்து சிகிச்சை மேற்கொண்டேன் இப்போது என் பொடுகு தொல்லை நீங்கி முடி உதிர்வதைக் கட்டுப்படுத்தியிருக்கிறது என் வாழ்வை மேலும் ஒளிமயம் - திருமதி

- எஸ்.
14, [illegible] அண்ணா நகர்
சென்னை

உடல் எடையை குறைப்பதற்கான சிகிச்சை

எந்தவகையில் அல்லது தொப்பை, செல்லுலைட் தொடை, பருமன், புரோட்டின் டிரீட்மெண்ட் முலம் இருப்பு, வயிறு, தொடை போன்றவற்றிலிருந்து எடுப்பு மிகவும் எளிதாக செய்ய முடியும். இதன் முலம் உடலில் தேவையற்ற கொழுப்புகளை குறைத்து உடல் எடையை குறைப்பது மட்டுமின்றி உடல் முழு உறுப்புகளையும் (Skin Tightening) வலுப்படுத்தவும் முடியும் எங்களின் Figure Correction, Spot Reduction புரோட்டீன் முலம் தேவையற்றவைகளை குறைத்துவிடலாம்

இச்சிகிச்சையின் முலம் பயனடைந்தவர்களின் அபிப்ராயம்

[illegible] எனக்கு [illegible] என் உடல் எடையும் பருமனாகவும் காணப்பட்டதால் என் [illegible] ஆலோசித்தேன் அவர்கள் [illegible] எடையை குறைத்தேன் [illegible] சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டேன் [illegible] முழுமையாக 12 கிலோ இருந்த நான் இப்போது சரியான உடலமைப்பை உள்ளேன் வெளியே செல்வதற்கும், நண்பர்களிடம் பேசுவதற்கும் கூட தயங்கிய எனக்கு [illegible] - எஸ்.

28, 3rd Avenue, T-63/89, (Opp. 14 Shops), Rajeshwari Mansion, Anna Nagar, Chennai - 40.

Cell: 98400 46599. Ph 044 - 26212547 / 26213468

• Hyderabad - (040)23222111, 55368999 • Vijayawada - (0866)2477149 • Vizag - (0891)2598697
• Rajahmundry - (0883)2461007 • Bangalore - (080)51153995

[illegible]

கறிவேப்பிலை

உடம்புக்கு நல்லது என்றாலும் பெரும்பாலானவர்கள் தூக்கி எறிந்து விடுவார்கள். இதோ, கறிவேப்பிலையின் சத்தும், நிறமும் மாறாமலும், யாரும் தூக்கி எறிந்து விடாமலும் இருக்க ஒரு வழி... கறிவேப்பிலையை மொத்தமாக வாங்கி வந்து, நன்றாகக் கழுவிச் சுத்தம் செய்து, ஒரு மின் விசிறியின் அடியில் பேப்பரின் மேலே பரப்பி உலரவைக்கவும். (வெய்யிலில் வைத்து வாட விடவோ, வாணலியில் வறுத்து கருங்க விடவோ வேண்டாம்.) பச்சை நிறம் மாறாமலே இருக்கட்டும். வாணலியில் எண்ணெய் விடாமல், ஒன்றிரண்டு ஸ்பூன் உளுத்தம் பருப்பு, மிளகாய் வற்றல் போட்டு வறுத்து கொள்ளவும். உலர்த்தி வைத்துள்ள கறிவேப்பிலை, வறுத்த பருப்பு, மிளகாய் வற்றல் இவற்றை மிக்ஸியில் பொடி செய்து ஒரு மூடியுள்ள டப்பாவில் போட்டு ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து விடவும். இது தீர்ப்பதை இல்லாமல் இருப்பதால் தீண்ட நாட்களுக்குக் கெடாமலும், பச்சை நிறத்துடனும் இருக்கும். எந்த வகை உணவிலெல்லாம் கறிவேப்பிலை சேர்ப்போமோ, அதிலெல்லாம் இந்தப் பொடியைத் (சமைத்து முடித்தபின் கடைசியாக) தூவி விட்டால், அதன் முழுச்சத்தும் நமக்குக் கிடைக்கும்.

– விஜயலக்ஷ்மி ராமமூர்த்தி.

ஓர் இனிய மாலைப் பொழுதினிலே வெல்வெட் பொருத்தும் பொழுது உறவினர் வர, தலை தரையில் விழுந்து விட்டது. தேடினேன், தேடினேன், கிடைக்கவில்லை. எங்கள் தலை "ஓவிட் மார்பின்ஸ்" வேறு.

என் கணவருக்கு நெற்றிக்கண் இருந்திருந்தால் இன்னும் என் சாம்பல்தான் மிஞ்சும். கடைசியில் விடு பெருக்கியதில் கால் மிதியடியில் கிடைத்தது. இன்னொரு சமயம் வெல்வெட் பாக்கெட் (காலி) என நினைத்து மகன் வினையாடி விட்டு மூலையில் கடாசி விட்டான். மீண்டும் தேடுதல் வேட்டை. வெல்வெட் வேறு டப்பாவில் வைத்தாலோ வலது, இடது வெல்வெட் மாறிவிடும். கடைசியில் பிரேஸ்லெட் தள்ளி, வாஸ்டரி பாக்ஸ், வாஷிங் மெஷின், குப்பைக்கூடை எல்லாம் தேடியதில் தலைகாணிக்கு அடியில் கிடைத்தது.

மேலும் நினைப்படி, ஒரு தடவையாவது கண்கள் வெந்து விடும். அலர்ஜி போல் படையப்பா ரஜினி மாதிரி எப்ப வெக்கும், எப்படி வெக்கும் எனத் தெரியாது. ஆனால் வெந்தது நீர் வடியும், சிறிது நேரத்தில் சரியாகி விடும்.

எனக்கும், என் கணவருக்கும் சமரச பேச்சு வார்த்தை நடந்து நிர்மானம் நிறைவேறியது. அதாவது வெளி நிகழ்ச்சிக்கு (கலியாணம், டூர்) வெல்வெட் பொருத்தலாம், வீட்டில் உள்ள பொழுது மூக்குக் கண்ணாடி அணிய வேண்டும்.

மேலும் என் அனுபவத்தில் அறிந்தது பவர் கண்ணாடி என்பது மறைக்கப்பட வேண்டிய விஷயமில்லை. இருமன வயதிலுள்ள பெண்கள் எவரில் வெல்வெட் அணிவது (அவரவர் விருப்பம்) நலலது என போன்ற இரு கட்டி வாழ்க்கைகளை பெற்ற இவ்வுத்தரசிகள் சங்கடமின்றி, தைரியமாக, அழகாக நீல்வர் ஜுவலர்ஸாராய போல மூக்குக் கண்ணாடி அணிந்து அசத்தலாமே!

— எம். ஃபெரீஸ் நிஜா. பேகம்

உணவா? விளையாட்டா?

ஆரோக்கியமான உணவை குழந்தைக்குத் தர வேண்டுமென்று எண்ணும் தாய்மார்களுக்கு மிகச் சோதனையான கட்டம் ஸ்கூலுக்குக் குழந்தைகள் செல்வதற்கு முன் உள்ள முதல் நான்கு வருடங்கள் என்று கூறலாம்.

பல் முளைக்கும் போது ஒருவிதமான பிரச்னை, முதலில் வந்த முன் பற்கள் விழும் போது மற்றொரு வகையில் பிரச்னை என எதிர்கொள்ள வேண்டி வரும். வளரும் நிலையில் உள்ள குழந்தைகள் எப்போதும் துறுதுறுவென்று ஓடிக் கொண்டே, விளையாடிக் கொண்டே இருப்பதால் ஒரு இடத்தில் உட்கார வைத்து அவர்களுக்கு உணவு கொடுப்பது என்பது பெரிய விஷயமாக இருக்கிறது.

இப்போதெல்லாம் ஒன்று அல்லது இரண்டு குழந்தைகளுக்கு மேல் பெறுவதில்லை என்பதால் அக் குழந்தையின் பின்னாலேயே சென்று விதவிதமான விளையாட்டுக் காட்டி, அவர்களுக்கே தெரியாமல் வாயில் உணவைத் திணிக்கும் தாய்மார்களே அதிகம்.

அப்படிச் செய்யாமல் எல்லோரும் உணவு உண்ண அமரும் போது குழந்தையையும் அவர்களோடு சாப்பிடப் பழக்க வேண்டும். அவர்களாகவே எடுத்துச் சாப்பிடும் பழக்கத்தை உண்டாக்க வேண்டும். ஒருவேளை, இரண்டு வேளை சரியாகச் சாப்பிடாவிட்டால் பரவாயிலை பசித்தால் தானே வந்து உட்கார்ந்து உண்ண வேண்டும் என்று அக் குழந்தை உணரும்படி தாய்தான்

எஸ். மல்லிகா
பத்ரிநாத்

செய்ய வேண்டும். அதை விட்டு விட்டு நாமே அதன் பின்னால் திரிந்து பழக்கப் படுத்தி விட்டு பிறகு வருந்தினால் பயன் இல்லை.

அதே போல குழந்தையின் முதல் ஆறு வருட வளர்ச்சியின் காலகட்டத்தில் முதல் வருட வளர்ச்சியில் மூளை வளர்ச்சி மிக அதிகம். இரண்டிலிருந்து ஆறு வருடம் வரை ஒருவித நிதானமான எல்லாவிதத்திலும் முழு வளர்ச்சி நடைபெறும். குழந்தை ஓடியாடி விளையாடுவதால் மட்டுமின்றி உடல் வளர்ச்சியும் நடைபெறுவதால் நல்ல ஊட்டச் சத்து மிகுந்த உணவு மிக மிக அவசியம்.

இப்போதைய காலகட்டத்தில் நான் கவனித்தவரை பலரும் அந்த நேரப் பசிக்கு குழந்தைக்குப் பிடித்ததை உண்ணட்டும் என்று மத்தியில் பிஸ்கெட், சாக்லேட், கேக் போன்றவைகளைக் கொடுப்பது ஒரு ஃபாஷன் போல ஆகியிருக்கிறது. உணவு உண்ணும் இடைவேளையில், பசி எடுப்பதற்கு முன் இந்த மாதிரி கொடுத்தால் உணவு நேரத்தில் பசி எடுக்காமல் குழந்தை உண்ணவே உண்ணாது. இதனால் என்ன ஆகிறது? ஊட்டச்சத்துள்ள உணவிற்கு பதில் வெறும் கொழுப்பும், சர்க்கரையும், மாவுச் சத்தும் மட்டுமே சேருகிறது.

புரதச்சத்து சரியான அளவு கிடைக்காவிடில் எலும்பின் வளர்ச்சியும், திசுக்களின் வளர்ச்சியும் குறையும். நல்ல உயரம், இடம் வர வேண்டிய நேரத்தில் கொழுப்புச் சத்து மட்டும் சேர்ந்தால் என்ன ஆகும்? ஆரோக்கியம் குறையும். நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறையும்.

எதிலெல்லாம் புரதம் இருக்கிறது என்று கேட்கிறீர்களா?

முழுப் புரதம் என்றால் பால், மற்றும் அசைவ உணவுகளான முட்டை, மீன், கோழி, மாமிசம் போன்றவற்றில் உள்ளது.

அதுவே வைச உணவு உண்பவராயிருந்தால் முழுப் பயறு வகைகள், சோயா கொதுமைத் தவிடு, பருப்பு வகைகளில் இருந்தாலும் அதோடு தானியங்கள் சேரும் போது முழுப் புரதம் கிடைக்கிறது.

அதனால் இட்லி முதல் பொங்கல், கிச்சடி வரை எல்லாமே சத்தானவைதான். 4 பங்கு தானியத்திற்கு 1 பங்கு பருப்பு சேர்க்கும் எல்லா உணவுமே நல்ல புரதம் கொண்டவைதான். காய்கறிகள், பழங்கள்; கீரைகள் போன்றவைகள் சேரும்படி உணவு கொடுத்துப் பழக்குங்கள்.

திரவ உணவிலிருந்து, கூழ் போன்ற உணவிற்கு மாறி திட உணவு உண்ண ஆரம்பிக்கும் பருவம் மிக முக்கியமானது. அப்போது பல பிரச்னைகள் ஏற்படும். ஐந்திலிருந்து ஆறு வயது வளரும் பருவம் உள்ள குழந்தைகள் மிகவும் தேர்ந்தெடுத்து உண்ணுபவர்களாக இருப்பர்.

பளளிக்குச் செல்லுமுன் உள்ள பருவத்தில் உள்ள குழந்தைகளுக்கு உணவைத் தேர்ந்தெடுக்கும் போது கீழே உள்ள குறிப்புகளை நன்கு படித்து மனதில் கொள்ளவும்.

குழந்தைக்குக் கொடுக்கப்படும் உணவானது அதற்கு முழுச் சத்தையும் கொடுக்கும் படியும், வயது நிறையும்படியும் இருக்க வேண்டும். தேவைக்கேற்ப பால் மட்டுமின்றி அதிகப் புரதம் நிறைந்த உணவு இரண்டு வகையாவது இருத்தல் அவசியம். குழந்தைக்கு 18 மாதங்கள் ஆகும் போது கடித்து விழுங்கும்படியாக உள்ள கேரட் போன்ற

அரசாங்கம் தரும் குழந்தை/கர்ப்பிணிகளுக்கான ஊட்டச்சத்து மாவு ஒரு பாக்கெட் கிடைத்தது. டேஸ்ட் செய்து பார்த்தால் பலே ஜோர். ஞாபிற்றுக் கிழமை காலை கஞ்சி வைத்து பால்/சர்க்கரை (அ) மோர்/உப்பு சேர்த்துச் சாப்பிடுகிறோம். டிபன் செலவு மிச்சம். முந்திரி பருப்பு உடைத்துப் போட்டு நெய் ஊற்றி லாடு போல் சிறிய உருண்டைகளாக செய்து வைத்தால் பாத்திரம் காலி. நீங்களும் கிடைத்தால் விட்டு விடாதீர்கள்.

– எஸ். விஜி கண்ணாதாசன்.

வைகளைத் தரலாம்.

2. குழந்தையின் வயதிற்கேற்ப அது உண்ணும் காய்கறிகள், பழங்கள், பயறுகளைத் தேர்ந்தெடுப்பது அவசியம். உதாரணத்திற்கு சரியாக விழுங்கத் தெரியாத குழந்தைக்கு ஆப்பிள் போன்றவைகளைத் தவிர்க்கலாம்.

3. ஒரே விதமான உணவுகளே தினமும் கொடுக்கக் கூடாது. வெரைட்டி மிகவும் அவசியம். எந்தக் குழந்தை தன் தட்டில் வைக்கப்படும் எல்லா உணவுகளையும் உண்ணப் பழகுகிறதோ அக் குழந்தை ஆரோக்கியமாக இருக்கும். தேர்ந்தெடுத்துத் தனக்குப் பிடித்ததை மட்டும் எடுக்கும் குழந்தை அந்த அளவிற்கு ஆரோக்கியமாக இருக்காது. தினமும் எல்லாவித உணவுத் தொகுதிகளில் இருந்தும் உணவுகள் தேர்ந்தெடுக்கப்படுதல் அவசியம்.

(தானியங்கள், பயறு - பருப்பு வகைகள், காய்கறிகள் - பழங்கள், பால், பால் - பொருட்கள், எண்ணெய் - சர்க்கரை வகைகள்)

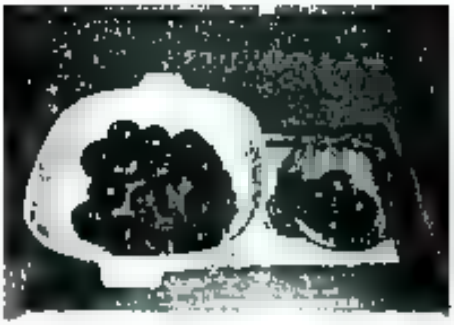
4. உணவை வெவ்வேறு வடிவங்களில், கலர்களில் மாற்றி குழந்தைக்கு அது உண்ணத் தூண்டும்படி அமைய வேண்டும். தினமும் ஒரே மாதிரி பால் கொடுப்பதை விட வெவ்வேறு காம்பினேஷன், கலர்கள், மாற்றி வரும்படி கொடுக்கலாம். (உம்: ரோஸ் மில்க், சாக்லேட் மில்க், பாதாம் மில்க் போல). அது மட்டுமின்றி இப்போது விதவிதமான டிசைன்களில் கப்புகள், கண்ணாடி தம்ளர்கள் கிடைக்கின்றன. அதை மாற்றினாலும் பலன் கிடைக்கும். (இன்றைக்கு மிக்கி மவுஸ் தம்ளர், நாளை சூப்பர்மேன் கப என்று கூறினால் குழந்தை ஆர்வத்துடன் குடிக்கும்).

5. அதிகமான காரம், புளிப்பு தவிர்க்கப்படுதல் அவசியம்.

6. குழந்தையை எப்போதும் கட்டாயப்படுத்தியோ, துன்புறுத்தியோ உணவை உண்ணச் சொல்லக் கூடாது.

7. குழந்தைகள் தம்மைச் சுற்றி இருப்பவர்களிடமிருந்துதான் எல்லாவற்றையும் சுற்றுக் கொள்கிறது. அதனால் வீட்டில் மற்ற எவரும் தனக்கு அந்த உணவு பிடிக்கவில்லை என்றெல்லாம் கூறாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.

8. சிறிய குழந்தைகள் அதிக வாசனைகள், ருசிகள் போன்றவற்றிற்கு மிகவும் பரிச்சயம் இல்லாததால் தினப்படி உணவில் திடீரென ஒரு புதுவித வாசனையுடன் கொடுத்தால் பழக சில நாட்கள் பிடிக்கும். அதனால்



சர்க்கரைப் பாகில் சிறிது எலுமிச்சைச் சாறு துளிகள் கலந்த பின் இனிப்பு வகைகளை ஊறவிட்டால் அவற்றில் சர்க்கரை கட்டி தட்டாது.

- ஜெயலட்சுமி.

உடனடியாக அந்த உணவை உண்ணாமல் போகலாம்.

9. தினமும் வேளை தவறாது உணவை உண்ணக் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். அவ்வப்போது என்று கொடுக்காமல் சரியான நேரத்தில் தினமும் உண்ணக் கொடுத்தல் அவசியம். அப்போதுதான் பசித்து உண்ண இயலும்.

10. வெவ்வேறு வகையான உணவுகள், ருசியுடன் கொடுக்கப்படும் போது சுலபமாக குழந்தைகள் அந்த உணவை ஏற்றுக் கொள்ளத் தயங்குவதே இல்லை.

11. உணவு உண்ணும் போது அது ஒரு இனிய அனுபவமாக குழந்தைக்கு இருக்க வேண்டும். நாம் வெளியே போக வேண்டுமென்ற ஆசையில், அக் குழந்தையை அவசரம் அவசரமாக சாப்பிடச் சொல்லி வாயில் திணித்து சாப்பிடச் சொன்னால் அந்தக் குழந்தைக்குச் சாப்பிட வேண்டுமென்ற ஆசையே போய்விடும். உணவு உண்ணும் போது அவசரப்படுத்தக் கூடாது. நன்றாக மென்று விழுங்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

12. காபி, டீ போன்ற பானங்கள் குழந்தைகளுக்கு பழக்கப்படுத்தக் கூடாது. அவர்கள் வளரும் போது உள் உறுப்புகள் நல்லபடி தானாக இயங்குதல் நல்லது. (Never allow their system to be over stimulated by these drinks)

13. பொரித்த உணவுகள், அதிகக்

கொழுப்பு உள்ள உணவுகளை தவிர்ப்பது நல்லது. ஜீரண உறுப்புகளுக்கு இவை அதிகப் பளுவைத் தரும்.

14. நன்கு பழுக்காத வாழைப்பழங்கள்; ஆப்பிள் போன்ற உணவுகளைக் குழந்தை விழுங்க முடியாமல் அவதிப்படலாம். ஆறு வயது வரை இவற்றைத் தவிர்ப்பது நலம். பெற்றோர் கண்காணிப்பு இருந்தால் நன்கு பழுத்த பழங்களைத் தரலாம். ஜூஸாகக் கொடுப்பது நல்லது.

மற்றபடி பல பிரச்னைகளை உணவுப் பழக்கங்களில் சந்திக்க நேரிடும் பெற்றோர்கள் பல் சொத்தையைத் தவிர்க்க என்ன செய்ய வேண்டுமென்று கற்றுக் கொடுத்தல் நலம். தினமும் இருமுறை பல் தேய்ப்பதில் இருந்து எத்தெந்த உணவுகள் உண்டால் வாயில் பாக்டீரியா போன்ற தொற்றுக்கள் அதிகமாகும் என்பது வரை பெற்றோர் தாமும் புரிந்து குழந்தைகளுக்கும் புரிய வைக்க வேண்டும். வைட்டமின் 'ஏ' பல்லின் எனாமலுக்கும், வைட்டமின் 'சி' டென்டைன் என்ற பல்லின் முக்கியப் பொருளுக்கும் தேவை. கால்சியம், பாஸ்பரஸ், வைட்டமின் 'டி' போன்றவை பல்லின் கெட்டித் தன்மைக்கும் தேவை. பல் சொத்தை சீக்கிரம் வராமல் தடுக்க புளூரின் தேவை.

சீக்கிரமாகப் புளிக்கும் தன்மை வாயந்த மாவுப் பொருட்கள், நேரடி இனிப்புகளான சர்க்கரை கலந்த உணவுகள் முக்கியமாக பல் சொத்தைக்குக் காரணம்.

ஒவ்வொரு நேர உணவிற்கு முன்னும், பின்னும் நன்றாக வாய்க் கொப்பளிப்பது முக்கியம் என்பதையும் உணர்த்த வேண்டும்.

மற்றபடி குழந்தைகளுக்கு விதவிதமான உணவை ருசியுடன் தயாரிக்க தாயானவள் கற்றுக் கொண்டு அன்புடன் அளிப்பது முக்கியம்.

மாதிரிக்கு ஒரு சில சத்தான உணவுகள் :

1. முட்டை கஸ்டர்டு :

பால் - ½ தம்ளர்.
முட்டையின் மஞ்சள் கரு - 1
சர்க்கரை - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.
மிகப் பொடியாக அரிந்த கனிந்த வாழைப்பழம் - 1.

1. பாலுடன் சர்க்கரை முட்டையின் மஞ்சள் கரு சேர்த்து நன்கு அடித்துக் கொள்ளவும்.

2. குறைந்த தணலில் விடாமல் கிளறி விட்டுக் கொண்டே இருந்தால் கலவை ஓரளவு கெட்டிப்பட்டு கூழ் போன்ற பதத்திற்கு வரும்.

3. ஒரு ஸ்பூனை அதற்குள் முக்கி எடுத்தால் அதன் பின்புறம் கஸ்டர்டு படிய வேண்டும்.

4. அந்த பதத்தில் இறக்கி ஆறவிட்டு வாழைப்பழத்தைக் கலந்து தேவையான உஷ்ணத்தில் கொடுக்கலாம்.

2. பருப்பு சூப்

பயத்தம் பருப்பு - 2 டீஸ்பூன்,
கேரட் (அரிந்தது) - ¼ கப்,
தக்காளி - 1 சிறியது,
உப்பு - ருசிக்கேற்ப,
மிளகுத் தூள் - ஒரு சிட்டிகை,
சீரகத் தூள் - 1 சிட்டிகை,
வெண்ணெய் - ¼ டீஸ்பூன்.

1. பருப்புடன் கேரட், தக்காளி சேர்த்து மெத்தென்று வேகவிடவும்.

2. வெந்ததும் நன்கு மசித்து வடிகட்டவும். தேவையான பதத்திற்கு தண்ணீர் விட்டுக் கரைத்து உப்பு, மிளகு, சீரகத்தூள் சேர்த்துச் சூடாக்கவும்.

3. கடைசியில் வெண்ணெய் விட்டுக் கலந்து இறக்கி ஆறவிட்டு பரிமாறவும்.

சத்து மாவு பாயசம் :

சத்து மாவு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
பால் பவுடர் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
தண்ணீர் - 1 கப்

எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கரைத்து நன்றாக அடுப்பில் வேகவிடவும். கரைசல் பளபளவென்று வெந்ததும் துருவிய வெல்லம், ஏலக்காய்த் தூள் விருப்பத்திற்கேற்ப கலந்து இறக்கவும். வேண்டிய பக்குவத்திற்குக் கரைத்துக் கொள்ளலாம். இதைப் பாயசமாகக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

தினமும் கொடுக்கப்படும் உணவுகளை மேலும் சத்துள்ளதாக, ருசியாக மாற்றியமைத்து உணவுப் பழக்கங்களை ஏற்படுத்தினால் உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியுடன் ஆரோக்கியமாக இருக்க இயலும்.

தனம் 3 விளைக்கப்பட்ட பிய் மெட்மண்ட் தொகும்

ஆன்மீக உலகில் ஓர் அற்புதம்!

ஆன்ம சக்தியை அதிகரித்து, அதிலுள் நிறைவை குறைத்து, மனவலிமையை தளர்த்து, நிம்மதியைக் குலைத்து, வலியை பரவச்சி, ஆரோக்யத்தைத் குறைத்து, குடும்பத்தில் குழப்பம், தொழிலில் நஷ்டம், உத்தியோகத்தில் பிரச்சனை, கல்வியில் தோல்வி, காதலில் விரிசல் போன்ற காரியங்களை பில்லி, சூன்யம், ஏவல் இவற்றால் நீலம உண்டாகின்றன.

வின் மட்டும் விஞ்ஞானம் வளர்ந்த போதும், இவைகளுக்குத் தீர்வு அருள் மறையில் மாத்திரமுண்டு. இந்தக் குறைகளை நீக்கி எல்லாத் துறையிலும் வெற்றி பெறச் செய்கிறார் மாபெரும் தலச்சீலர் மறையகம் பாபா. உடனே அணுக வேண்டிய முகவரி

அருள்

மறையகம்

1 B, மவுண்ட்லி அப்பார்ட்மெண்ட், தெ. 3, அப்துல் ரசாக் தெரு, நுங்கம்பாக்கம் ஹைரோட் எதிரில்(தற்போது ராஜ் ஹோட்டல் என்று பெயர் மாற்றப்பட்டுள்ளது), சைதாப்பேட்டை, சென்னை – 600 015.

போன் : 2435 1190, 2433 2047. செல்போன் : 3100 5718

குறிப்பு : வேலூர், வேலூருக்கு வடிப்பகுதிகள் நகர்ன் பிரச்சினை தீர்க்க தங்கள் பெயர், தங்கள் தாயார் பெயருடன் தங்கள் பிரச்சினைகளை எழுதி, ரூ. 10 (பத்து) அதற்கான அஞ்சல் தலையுடன் அனுப்பி வைத்து ஆலோசனை பெறவும்.

பத்மா

எது பெரிய திருட்டு?

அந்தச் சிறைச் சாலைக்கு யோகா வகுப்பு எடுக்கப் போனபோது சாவித்திரியைப் பார்ப்போம் என்று காந்தா நினைக்கவேயில்லை.

"இந்தம்மா ரொம்ப நல்ல மாதிரி, ஒழுங்கு, கட்டுப்பாடு, கத்தம், ஆன்மிகம்னு இவங்க இங்க இருக்கற பெண் கைதிகளை குறுகிய காலத்துல சூப்பரா மாத்திட்டாங்க. எதற்கெடுத்தாலும் சிண்டுபிடி சண்டை போட்டவங்க, இவங்க வரவால நல்ல படியாத் திருந்திட்டாங்க. உங்களுக்கு ஏதாவது சந்தேகம்னா இவங்ககிட்ட சொல்லியனுப்புங்க போதும்" ஜெயில் சூப்பரின் டென்டெண்ட் சாவித்திரியை அறிமுகம் செய்து விட்டுப் போய் விட்டார்.

ஐந்தே நிமிடத்தில் எல்லோரையும் ஒழுங்காக உட்கார வைத்து முதல் வரிசையில் முதலாவதாக உட்கார்ந்தாள் சாவித்திரி. அதே சாந்த முகம், கனிவான பார்வை. 'இவளால் அந்தத் தப்பை எப்படிச் செய்ய முடிந்தது' காந்தாவால் அப்போது கூட அதை நம்ப முடியவில்லை "நல்லா திட்டமிட்டு திறமையா நடிச்சே உள்ளை ஏமாத்தியிருக்கா" என்ற கணவன் சுரேஷ் வார்த்தை களையும் ஒதுக்க முடியவில்லை.

சென்ற வருடம் வரை இந்த சாவித்திரி காந்தாவின் வீட்டில் முழு நேரப் பணிப்பெண். படு சுத்தமான வேலை. நான்கு வருடங்களில் ஒரு சிறு பொருள் கூடக் காணாமல் போனது கிடையாது. வீட்டுச் செடிகளிலிருந்து பொமரேனியன் பப்பி வரை எல்லாம் அவள் பராமரிப்பில்தான். ஒரு நாள் சாவித்திரி லீவு போட்டால் கூட காந்தாதான் தவித்துப் போவாள். டூப்ளிகேட் சாவி அவளிடம் இருக்கும். வெளியில் போயிருக்கும்போது அவள் 'கதவைத் திறந்து வேலைகளை முடிப்பாள்' அத்தனை நம்பிக்கை.

ஒருநாள் வெளியிலிருந்து வந்ததும் வழக்கம்போல் கைவளையல்களைக் கழற்றி மேஜை மீது வைத்திருக்கிறாள். மறுநாள் பார்த்தபோது ஒன்றை மட்டும் காணோம். கனமான இருபது கிராம் சங்கணம். எங்கு தேடியும் கிடைக்கவில்லை. சாவித்திரியின் போக்கில் எந்த மாற்றமும் தெரியவில்லை. வளையலைக் காணவில்லை என்று சொன்னபோது கூட.

"ஆனாலும் உங்களுக்கு ரொம்ப அஜாக்கிரதை அதிகம். இத்தனை தாழ்வான மேசை மீது வைப்பாங்களா? எல்லாம் உங்க செல்லக்குட்டி பப்பியின் வேலையாகத் தான் இருக்கும். போன வாரம் கூட உங்க கைப் பையை கவ்விட்டுப் போயிடுச்சு. பல்லு ஊறுது. எங்கே போயிடும் தேடித் தாரேன்" என்றாள். அப்போதும் தேடித் தரட்டும், தருவாள் என்று முழுமையாக நம்பினாள்

சாந்தா. ஆனால் கதேஷ் "நம் இருவரைத் தவிர வீடு முழுவதும் புழங்குவதால் சாவித்திரி தான். அவளை 'எடுத்தாயா?' என்று கேட்பதில் தப்பில்லை" என்று வாதிட்டார்.

மூன்று நாட்களாக வாதத்திலும் தொடர்ந்து முடிவது தான்காம் நாள் காலை சாவித்திரி மீண்டும் புகுந்து குடித்துவிட்டு வாசலில் நின்று கத்தியபோது உலகம் வெளிறத்து விட்டது.

"அவளைக்கு வயிட்டிட்டு வந்திலே அது மாதிரி கெட்டியா வளையலோ சாவிலியோ எடுத்துக் குடுமை. இல்லாட்டி போக மாட்டேன்" என்று உட்கார்ந்து விட்டாள். கதேஷ் போலீஸ் செய்து போலீஸை வரவழைக்க சாவித்திரி ஒப்புக் கொள்ள தெருவுக்கு அனுப்பப்பட்டாள்.

மனம் கனத்துப் போக, வேறு ஆருக்கு விஷயத்தும் தொடுக்க யாரும் சாவித்திரியை நிறைக்கும் பக்கத்தில் கூட வர முடிய வில்லை. கதேஷோ, "எல்லாம் உன் மனை தான் காரணம். நீ ஏற்கெனவே சாவித்திரிக்கு நிறைய நகை மாசக் கொடுத்துவிட்டாய். அதனால்தான மற்றவர்கள் முதிக் குறை வாகத் தெரிகிறார்கள்" என்றார்.

LOவே உனக்கோடு வருவை முடித்து தான் சாந்தா. சாவித்திரி ஏறாவது வரை படித்தவள். பாடத்திற்பதோடு ஒரு வேலைக் கொண்டு கொடுத்து விட்டுப் போய் விட்டாள்

அம்மா, வளையலை தான் எடுக்கவை நேரில்தான் சாவிலை எனக்குத் தெரியாம எடுத்துப் போய் என் புருஷனுடைய எடுத்திருக்கு அவளிடம் அடி. பொறுக்காம, 'உன்னை சாட்சி வைத்துக்கொள்; உனவைப் போலீஸ்-லே புடிக்க கொடுத்து உள்ளே தள்ளப் போறேன். கதேஷ் தான் விட்ட கூட கொல்லிட்டேன்" என்று கத்தினேன். அந்த வளையல் சாவிலையும் எனக்குத் தெரியும்

கொள் கொழுகள்

ஒரு நல்ல தலைவன் தனக்குச் சேர வேண்டிய பதிவைக் கட்டிலும் கொஞ்சம் அதிகமாகவே ஏற்றுக் கொள்கிறான். தனக்குச் சேர வேண்டிய பெருமையைக் காட்டிலும் பிறரும் குறைவாகவே பெற்றுக் கொள்கிறான்.

- வாரியர் வைகிங்கர்

தலைவர் : ஆர். பிரந்தா.

போச்சுது, தான் தப்பிச்சு நம்ம வீட்டுக்கு வந்து நல்ல புராண போட்டிருந்தேன்.

தான் ஏன் செய்யாத தப்பை ஏதுமில்லை டென்று உங்களுக்குத் தெரியுமா, தான் செய்யாவற்று சொல்வானும் போலீஸ் என்ன சொல்லி வேறும் சேர்த்து இருந்தால் போலீஸ்காரும். படிகளு வயசு தெரு வரை நிக்கும். அதோட மனசே ஒரு மாதிரி வந்த பிறகு நீங்க என்னை வேலைக்கு வச்சுக்கறதும் கஷ்டமாகும்.

எப்படியும் இதிலிலே சாவிலை கொடுத்து வளைகுறதா அதுங்களையில் பட்ட மாதிரி வரது என் தப்புதான். தெரியாம என் ஒரு வயிறு தனைகுறிலும் புத்தி தெரிந்து சப்ப வயசான பாத்துருக்கறது கஷ்டம் போட்டு செய்தாத தப்பை ஏத்துக்கிட்டேன். ஆனா அந்த மறுநாள் வரைக்கி வாங்கிட்டு வாரதோ நிச்சுக் கட்டப் பாத்திருக் காள். பிடிபட்டு அந்த வருவம் நேரத்தில் டங்களாம். வயசுல என்ன ஆனாலும் தெரியலை. நீங்க தொம்பப் பெரியவங்க வெளி மனச பலவீனி வயசான ஏதாவது ஆனாலும் ஆகிவிடுமோன்னு சொல்லியிருக்கலாம் கடைசி நேரம் வரை தனிமையாக இருப்பேன்.

- சாவித்திரி

LOவாவும் தெருவில் சாவித்திரி நமக்கு வந்த வழக்கை ஆச்சரியத்தோடு பிரித்தாள்.

அன்பு சாவித்திரி, உன் தனிப்பட்டதை மாக நீயிரிந்து உன்னை விடுவதை செல்லப் போறோம். தேவை எல்லாம் விட்டதை வந்துவிடு. உன் வேலையை தானாகவே சேர்த்து வருடம் முழுவதுமாக பிள் கட்டி விட்டேன்.

- சாந்தா

"இது வைத்தியக்காரனும் இருட்டை ஒத்துக் கொண்டவனை மறுபடியும் வேலைக்கு வைத்துக் கொள்ளப் போறீங்க என்கிறாய்" கதேஷ் கத்தினான். "நேற்றைக்கு என்ன கொல்லினாய்? ஆபத்தான கட்டத்தை தாண்டி முக்கால் வட்டம் வாய்ந்து. வரி ரத்து எவ்வளவு பெரிய நிருட்டு? உன்னையுமே சாவித்திரி நிருட்டை அப்படியே நிருட்டியிருக் தாலுட இந்தத் நிருட்டுக்கு முன்னாலே அது தொம்ப சின்னது. கொஞ்சம் தப்புக் ஆண்டவன் அப்படி வளர்ந்தை நிச்சிடு வாய் ஆனா உங்க தப்பு?

சாந்தாவை எதிர்த்து கதேஷால் ஏதும் பேச முடியவில்லை. ஆனால் பேசிக்கத் தொடங்கினான்.

சமீபத்தில் செய்தித்தாளில் படித்த ஒரு விஷயம் எனக்கு 'வலி'யின் மகத்துவத்தை உணர்த்தியது. இதை மங்கையர் மலர் வாசகிகளுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விழை கிறேன்.

மின்னசோட்டா நகரில் பிறந்து ஒரு நாளே ஆன ஒரு பெண் குழந்தையின் காலில் நரம்பு வழி மூலம் ரத்தம் எடுக்க முயற்சி போது விரிட்டு அழ வேண்டிய குழந்தை சற்றும் அழாமல் அமர்ந்து உறங்கியது. நம் குழந்தை எவ்வளவு சமர்த்து என்று பெற்றோர் பெருமைப்பட்டனர்.

குழந்தைக்குப் பல்லை முளைக்க ஆரம்பித்த நாள். குழந்தை தன் விரல்களை ரத்தம் வரும் வரை கடித்துக் குதறியது. அலறி தன் விரல் களைக் கொண்டு கண்களைப் புண்ணாக்கும் வரை குத்திக் கொள்கிறான். அவனுக்கு வலி என்ற உணர்ச்சியே இல்லை. வலியை உணர்த்தும் உணர்ச்சி நரம்புகள் மூளைக்குச் சென்றடைவதில் உள்ள குறைபாட்டால் இந்த நிலைமை.

வலி தெரியாமல் இருத்தால் நல்லது தானே என்று நாம் நினைக்கலாம். வலி இருப்பதாலேதான் குழந்தைகள் தங்கள் நாக்கு வரைக் கடித்துக் குதறாமலும் கண்களை கைகளைக் கொண்டு குத்திக் கொள்ளாமலும் இருக்கிறார்கள். நினைத்துப் பாருங்கள் வலியை அது சரியாகும் வரை தொண்டு நோம்.

பல மருத்துவர்களுக்கும் மேற்சொன்ன குழந்தையின் நோய்பாதிப்பு புதிராக இருந்தது. குழந்தையின் தாய் இன்டர்நெட்டில் தேடிப் பார்த்தபோது தெரிந்து கொண்ட விஷயம் -

இது ஒரு மரபு சம்பந்தப் பட்ட நரம்பு மண்டல குறைபாடு. இவைகளில் ஐந்து வகை குறை பாடுகள் உள்ளன முதல் நான்கு குறைபாடு களில் மூளை வளர்ச்சி குறை இருக்கும். ஆனால் மேற்சொன்ன குழந்தை ஐந்தாவது வகை குறைபாட்டை கொண்டது. அதற்கு வலி உணர்ச்சி மட்டும் மூளைக்குச் சென்று அடையாமல் தடுக்கப்பட்டு விடுகின்றது. இந்தக் குறையைக் களைய எந்தவித மருந்து மாத்திரைகளும் இதுவரை வெளிவர வில்லை. குழந்தையை முடிந்த வரைதில் ஆரோக்கியமாக வளர்ப்பதைத் தவிர்த்து வேறு வழியில்லை.

மரபுவழி நோய் பற்றிய ஆராய்ச்சியில் வரும் காலத்தில் குறைபாடுகளை நீக்கி ஆரோக்கியமான குழந்தைகளைப் பெறுத் தும் முயற்சியில் வெற்றி பெற்றால் இந்த நோய்க்கு மருந்துகளும் கிடைக்கும்.

இப்போது சொல்லுங்கள்; வலி ஒரு வரப்பிரசாதமா இல்லையா?

— உமா கண்ணன்

அட்சய திருதியை மோகம்!

அட்சயம் என்றால் குறைவில்லாமல் நிறைந்தது என்று பொருள். "அட்சய திருதியை அன்று எந்த நல்ல காரியம் செய்தாலும் அது மிக நல்லபடியாக அமையும்" என காஞ்சி பெரியவர் சொல்லி உள்ளார்.

சமீப காலமாக மீடியாக்களின் விளம்பரங்களால் அட்சய திருதியை நினைத்து நகைக் கடைகளில் கூட்டம் அலை மோதுகிறது.

நாம் ஒருவருக்கு ஒன்று தானமாகத் தந்தால், அதைவிட பல மடங்கு நமக்குத் திரும்பி வரும் என்பது நம்பிக்கை. அட்சய திருதியை அன்று தானம் செய்வதை மக்கள் ஏன் மறந்து விட்டனர்? தங்கம் வாங்குவதை மட்டும் ஞாபகம் வைத்துக் கொள்கின்றனரே!

அட்சய திருதியை அன்று பித்ரு தர்ப்பணங்கள், தான தர்மங்கள் செய்ய வேண்டும் என்கிறது சாஸ்திரம். தீர மோர், உணவுப் பொட்டலம் வழங்க வேண்டும். என்னுடைய பாட்டி 70/80 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே ஏழை களுக்கு அட்சய திருதியை அன்று தயிர்சாதம், அரிசி, பருப்பு, பணம், வேட்டி அல்லது துண்டு, பழம் இப்படி தானம் செய்வாராம். நாம் முழு மனதுடன் எது தானம் செய்கிறோமோ அது நமக்கும் பல மடங்காகத் திரும்பி வரும் என்பார்.

அட்சய திருதியை அன்று தங்கம் வாங்க வேண்டும் என சாஸ்திரத்தில் சொல்லப்பட்டுள்ளதா என பெரியோர்கள் படித்தவர்கள் விளக்கினால் நலமது.

எத்தனை பொருளை வாங்கினாலும் அதன் பலன் கூடும் என்றால் புடவை கடைகள், எலக்ட்ரானிக் சாமான் கடைகள் எங்களிடம் "அட்சய திருதியை" அன்று சாமான்கள் வாங்குங்கள். அது உங்களுக்கும் பல மடங்காக பெருகும் என கூறி மக்களை கடைகளில் அலை மோதச் செய்யும் வருடங்கள் தொலைவில் இல்லை.

அட்சய திருதியை அன்று தங்கம் வாங்க வேண்டும் என்பது வேண்டாத மோகம். ஏழை மாணவர்களுக்கு புத்தகம், கோன, படிப்புக்கு உதவி இப்படிச் செய்தால் நம் குழந்தைகளுக்கு நன்று படிப்பு வரும் என்கிறது சாஸ்திரம்.

தயவுசெய்து பெரியோர்களை மக்களுக்குச் சரியானபடி விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துமாறு வேண்டுகிறேன்.

— கீதா பாலசிவம்

பில்ராத்

மருத்துவமனை

வயிறு சம்பந்தப்பட்ட
அனைத்து நோய்களுக்கும்
ஓர் முழுமையான
தீர்வு

℞ அல்ட்ராசானிக் முறையில் நவீன
லேப்ராஸ்கோப்பி சிகிச்சை

- அபெண்டிஸைடிஸ்
- கர்ப்பப்பை நோய்
- பித்தப்பை கற்கள்
- அல்சர்
- குடல் இறக்கம்
- ஒவரியில் கட்டி எடுத்தல்
- குடும்பக் கட்டுப்பாடு சிகிச்சை
- சிறுநீரக கற்கள்

மூலநோய்க்கு அறுவை இல்லா

லேசர் சிகிச்சை

கிரையோ சிகிச்சை

மற்றும் STAPLER METHOD

சிறப்பு அம்சங்கள்

- இரத்த இழப்பு இல்லை
- தழும்பு ஏற்படாது
- உடனே பழைய நிலைக்குத் திரும்பலாம்.

BILLROTH HEALTH CHECKUP

BILLROTH HOSPITALS

24 HOURS SERVICE

43, லட்சுமி திரையரங்க சாலை, சௌரய் நகர்,
சென்னை - 600 030. போன் : 2644 0020 2644 1777

"ஓர்ஸரியிலேயே முதல் மதிப்பெண் வாங்கணும்!"

பள்ளிகள்
திறக்கப்படும் இந்த
நேரத்தில் குழந்தைகள்
பெற்றோர்களிடம் என்ன
எதிர்பார்க்கிறார்கள் என்பதை
உளவியல் மருத்துவ நிபுணரும்,
சென்னை மருத்துவக்
கல்லூரியின் உதவிப்
பேராசிரியருமான டாக்டர்
விவேகானந்தன் கூறுகிறார்....

"கல்வி என்பது கற்றல் எப்படி என்பதைச் சொல்லும் முறை. நம்மைச் சுற்றிலும் பரந்து விரிந்துள்ளது உலகம். இதை எப்படி, எவ்வாறு தெரிந்து கொள்வது என்பதுதான் கல்வி. சாதாரணமான ஒரு பொட்டலம் கட்டிய ஒரு துண்டுக் காகிதத்தில் கூட நாம் கற்க முடியும்.

ஆனால் கல்விக்கூடங்கள் எவ்வாறு கற்பது என்பதற்கு பதில் எதைப் படிக்கலாம் என்பதைச் சொல்லுமிடங்களாக மாறி விட்டன.

மதிப்பெண்கள்தான் அறிவை நிர்ணயம் செய்பவை என்பது அயல்நாடுகளில் தவிர்க்கப்பட்டு விட்டது. 'ஒரு மாணவனை சமுதாயத்தில் வாழத் தகுதியானவனாக' உருவாக்குவதுதான் பள்ளிகளின் வேலை.

ஆனால் கல்விக்கூடங்கள் பலவும் நரம் பிரித்தல் (பல்வேறு அடுக்குகளை உருவாக்குதல்) என்பதைத்தான் செய்கின்றன. அறிவுஜீவிகள், சுமாரானவர்கள், லாயக்கற்றவர்கள் இப்படி பல தரங்கள்.

"ஐயோ அந்தக் குழந்தை அத்தனை

மதிப்பெண்கள் பெற்று முதலிடம் பெறும் போது நீ மட்டும் ஏனிந்த மார்க்?" - குழந்தைகளை அடித்து மிரட்டும் பெற்றோர்களுக்கு ஒரு வார்த்தை. இயற்கையிலேயே 15 சதவிதம் பேர்கள்தான் மிக்க அறிவாளிகள். எத்தனை தடைகள் வந்தாலும் எப்படியாவது கடினமாக உழைத்து அவர்கள் நிச்சயம் மிக உயர் நிலையை அடைந்து விடுவார்கள்.

அடுத்து 70 சதவிதம் பேர் சராசரியான அறிவுடையவர்கள். மற்ற

15 சதவிதம் உள்ள அறிவுஜீவிகள் மீதமுள்ள 85 சதவிதத்தினரை தலைமைத் தொடு வாழ வைக்க தங்கள் ஆற்றல் கலினால் வேலை வாய்ப்புகளை உரு வாக்க மனிதாபிமானத்தோடு மற்றவர் களை அரவணைக்கச் சொல்லிக் கொடுப் பதுதான் கல்வி. ஆனால் அவர்கள் தங்கள் புத்திசாலித்தனத்தை தங்களைப் பெரு மைப்படுத்திக் கொள்ள மட்டுமே பயன்படுத்தினால்..?

தங்கள் குழந்தைகளின் திறனாற்ற லைப் பற்றிப் பெருமைப்பட்டுக் கொள் வது உண்டு. பெருமைப்படுவது தவறில்லை. ஆனால் திறனாற்றல் மட்டுமே நிரந்தரம் என என்னுவதுதான் தவறானது.

குழந்தைகள் பள்ளி செல்லத் துவங்கும் நேரம் பெற்றோர்களிடம் எதிர்பார்ப்பது 'பாதுகாப்பு'. அதனால்தான் பள்ளி விட்டவுடன் தன்னை அழைத்துச் செல்ல யார் வந்திருக்கிறார்கள் என மிரண்டு போய்த் தேடுகிறார்கள். அடுத்து தான் செய்யும் செயல்களுக்கு அங்கீகாரம் தேடுவது. மூன்றாவதாக தான் கற்றுக் கொண்டவை களை பெற்றோரிடம் சரிபார்த்துக் கொள்ள

விரும்புதல்.

குழந்தையின் எதிர் பார்ப்புகளுக்கேற்றவாறு நடந்து கொள்கிறோமா? என்பதைப் பெற்றோர் கள் இனமும் என்னிப் பார்க்க வேண்டும்.

பெற்றோர்களுக்கும் - குறிப்பாக இளைய பெற்றோர்களுக்கும் எதிர் பார்ப்புகள் உண்டு. +2வில் நல்ல மதிப் பெண்கள் முடித்தால் முதலிடம் பெற்று மருத்துவம்/பொறியியலில் சேர வேண்டும். அதுவும் அரசு வாங்க வேண்டிய அந்த மதிப்பெண்களை நான்கரி வருப்புகளி லேயே வாங்க வேண்டுமென்ற எதிர் பார்ப்பு - அது குழந்தைகளால் முடியாத நிலையில் குழந்தைகளின் முதுகில் 'வெடிக்கும்' விதம் - இது தேவையில்லாத ஒன்று. எட்டாம் வகுப்பு வரை சாதாரண

'ஏடு நீக்கிய பால்' எது?

'டயட்'டில் இருப்பவர்களை ஏடு நீக்கிய பால், மோரைப் பயன்படுத்தும்படி டாக்டர்கள் கூறுவார்கள். பால் பொங்கி வரும் போது மிதக்கும் ஏட்டை ஒதுக்கி விட்டு வடித்தெடுத்த பால் என்று பலர் இதற்குப் பொருள் கொள்கிறார்கள். எதிர்பார்த்த பலன் கிடைக்கவில்லையே என்று ஆயாசமடைகிறார்கள். அதை வேறு எப்படித் தயாரிப்பது?

அதை அறியும் முன்பு நமக்குக் கிடைக்கும் பாலின் வகைகளையும் அவை யார் யாருக்கு உகந்தவை என்றும் பார்ப்போம். கறந்த பாலில் 4 முதல் 6 சதவிகிதம் வரை கொழுப்பு இருக்கும். பால் நிறுவனங்கள் 'முழுமையான பால்' என்று அச்சிட்ட பாக்கெட்டுகளில் இவற்றை விற்கின்றன. உடல் எடையைக் கூட்ட வேண்டிய அவசியத்தில் இருப்பவர்கள் இதைப் பயன்படுத்தலாம்.

ஆனால், பெரும்பாலோர் எடை, சர்க்கரை, கொலஸ்டிரால், ட்ரைகிளிசரைட் போன்றவைகளைக் குறைக்க வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருப்பவர்களே இவர்களைத்தான் 'ஏடு நீக்கிய (ஸ்கிம்ட்) பால்'. பால் பொருள்களையே பயன்படுத்தும்படி ஆலோசகர்கள் அறுகிறார்கள்.

அதை விட்டில் தயாரிக்கும் முறை . பால் கொதி வரும் போது இறக்கி விடாமல் 10 நிமிடங்கள் 'சிம்'மில் வைக்க வேண்டும். இறக்கி ஆறியதும் ஃப்ரிட்ஜில் (ஃப்ரிட்ஜ் இல்லாவிடில் வெளியில்) 5, 6 மணி நேரம் (அலுங்காமல்) வைத்திருந்து பார்த்தால் மேலே அசாதாரணமான கனத்தில் ஆடை கட்டியிருப்பதைக் காணலாம். அதை அகற்றினால் கிடைப்பதே 'ஸ்கிம்ட்' பால் எனப்படும். இதில் கொழுப்பு சுமார் 2½ சதவிகிதம்தான் இருக்கும். (காலையிலேயே காப்பிக்கு வேண்டியிருப்பதால் முன் நிலம் தயாரித்து ஃப்ரிட்ஜில் வைத்ததைப் பயன்படுத்தலாம்)

இனி பாதிப்பு அதிகமாக இருப்பவர்களுக்குக் காணில் கொழுப்பு ஒரு சதவிகிதத்துக்கும் குறைவாக இருப்பது மிக நல்லது. சுமார் அரை விகிதம் மட்டுமே உள்ளதாக 'ஸ்கிம்ட் மில்க்' என்று அச்சிட்ட 'டெட்ரா பேக்' கவர்களில் நிறுவனங்கள் இதை விற்கின்றன. திறக்காவிடில் சில வாரங்கள் வரை கூட வைத்திருக்கலாம்.

இம்முறைகளால் கொழுப்புச் சத்துதான் பல்வேறு அளவுகளில் குறைகிறதே தவிர புரதம், கால்சியம் ஏ, டி, ஈ, கே. விட்டமின்கள் போன்ற சத்துகள் பாதிக்கப்படுவதில்லை.

- அ. ஷண்முகசுந்தரம்

மாகப் படிப்பவர்கள் அதன் பின்பு மாற்றம் ஏற்பட பிரமாதமாகப் படிக்கத் துவங்குவார்கள்.

தாங்களே புரிந்து கொண்டு படிப்பது தான் அவர்களை முன்னிலைக்குக் கொண்டு வரும்.

பள்ளியில் சேர்த்த அன்றே குழந்தைகள் தங்களுக்கு குழந்தைகள் கொண்டு வந்து சேர்க்க வேண்டிய புகழ் மாலைகளைப் பட்டியலிடுவது...! 'இவன் தந்தை என்நோற்றான் கொல் எனும் சொல்' என்ற எதிர்பார்ப்புதான் பல பிரச்னைகளுக்கு அடிகோலுகிறது.

பாதுகாப்பான சில வகைப் படிப்புகள் தான் தன் குழந்தை தன் காலத்துக்குப் பிறகு குறைந்த கஷ்டத்தில் வாழ்க்கையைப் பாதுகாப்பாக அமைத்துக் கொண்டு வாழ உதவும் என்பது பெற்றோர்களின் எண்ணம் . ஆசை, அவர்கள் பாதுகாப்பான கல்வி என எண்ணுவது மருத்துவமும், பொறியியலும்தான்.

கல்வி வேலைக்குத்தான் என்பது அடிப்படை மனப்பான்மை. ஆனால் கல்வி வேறு - வேலைத்திறன் வேறு. விஞ்ஞானத்தில் பட்டம் பெற்றவர்கள் எத்தனை பேர் வங்கி அதிகாரிகளாகப் பணியாற்றுகின்றனர்? சிறந்த கல்வியாளர்கள் சிறந்த பணியாளர்களாக உருவாகிறார்களா? இதைப் பெற்றோர்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

இதனால் தேவையில்லாத எதிர்பார்ப்பும் - அதனால் உண்டாகும் அழுத்தங்களும் நீங்கி குழந்தைகள் சுயவளர்ச்சியுடன் படிக்கும் நிலை வரும்.

தற்போது கல்விக்கு பல புதிய பரிமாணங்கள் வந்துள்ளன. ஆனால் பெற்றோர்களின் எதிர்பார்ப்பு கல்விக்கு வேறு வடிவத்தைத் தருகிறது.

நிறைவேறாத தங்கள் கனவுகளை பிள்ளைகளின் மீது திணித்து அவர்களின் வெற்றி - தங்களின் வெற்றி _ அவர்களின் தோல்வி - தங்கள் தோல்வி என்பதை தவிர்க்கும் நிலை வர வேண்டும்" என்கிறார் டாக்டர் விலேகானந்தன்.

சந்திப்பு : **வைதேகிதேசிகன்**

LEADER IN FASHION JEWELLERY
FOR THE PAST 10 YEARS

MAKING 12% DISCOUNT + COIN GAMEN FREE

BANGLES, STUDS, BRACELETS GIFT ARTICLES

Exclusive 1 Gm , 2 Gm. Gold Jewellery
Temple Jewellery Fashion Jewellery
Gold Jewellery Kundan
Polki(Uncut Diamond) Thava Sets
Ruby Emerald Coral Malas

All major
Credit Cards
accepted

NARMADA
PEARLS & GEMS

PURASAWAKKAM
24, Ground Floor, Walkiki Complex,
Doveton Signal, Purasawakkam,
Chennai - 7. Ph : 2532 8011, 2640 0414.

ADYAR
A17, Ground Floor, #2, GOKUL ARCADE,
Sardar Patel Road, Adyar, Chennai - 20,
Ph : 24400035

Open on Sunday 11.00 a.m. - 8.00 p.m.
AMPLY SPACE CAR PARKING AVAILABLE

உடல் எடை குறைக்க / கூட்ட
நாட்பட்ட நோய்கள் மூலிகை சிகிச்சை

உடல் எடை குறைக்க: வீட்டில் இருந்தால் ஒரு மாதத்தில் 15 கிலோ வரை / இங்கு தங்கினால் 12-நாளில் 10 கிலோ வரை குறையிறது. உடலில் உள்ள அழுக்குகள், நீர்நீர் வெளியேறுவதால் உடல் எடை குறையிறது. அப்போது அல்சர், முழங்கால் வலி, தலைவலி, மாதவிடாய் பிரச்சனைகள் போன்ற மற்ற நோய்களும் தொந்தரவுகளும் இயற்கை முறையில் பாதுகாப்பாக பெருமளவு குணமாகின்றன. ஒரே வாரத்தில் எடை குறைவது நன்கு தெரியும். மேலும் முகவரி தெரிவித்து V.P.P.மூலமும் மருந்து பெறலாம்.

உடல் எடை கூட்ட: மலச்சிக்கல், அல்சர், வயிற்றுப்புண், முகப்பருக்கள், உடல் சூடு, தலைவலி, மலச்சிக்கல், நரம்பியல்வாதம், குடல்புண் வலிகள், ஆண்களின் பலவீனம், பெண்களின் வெள்ளைப்போக்கு குணமாகி, ஹார்மோன்களில் பெருக்கி (அதிகபட்சம்)10 நாளில் 4 கிலோ வரை அதிகரிக்கும் மூலிகை மருந்து ரூ.430/- ரூ.700/-,ரூ.1300/-,ரூ.1900/-

கேன்சர்: வேறு வைத்தியம் எதுவும் செய்யாத நோயாளிகளுக்கு மிக நல்ல பலன்களை வினரையில் தரமுடியும். வேறு மருத்துவ சிகிச்சைகளினால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், உடல் நிலையைப் பொறுத்து உதவமுடியும். நல்ல பலன் வந்து உடல் தேறுகிறது.

ஆண்மை குறைவு : ஆண்களின் திருப்தியான தாம்பத்ய உறவுக்கு, நேரம், பலம், நிறன் ஆகியவற்றை நன்கு மேம்படுத்த பாதுகாப்பான இயற்கையான நல்ல மூலிகை சிகிச்சை கிடைக்கும்.

வாத முகிகை மருத்துவத்தில் எந்த தொந்தரவுக்கு சிகிச்சை பெற்றாலும் மேற்கு உடல் ஆரோக்கியம் மேம்படும். பசி, தூக்கம் ஒழுங்காகும். அல்சர், கேட்டரல் போன்றவை குணமாகி நன்கு ஜீரணமாகும். முடி உதிர்வது நிற்கும். முகப்பருக்கள் குணமாகும். இரத்தம் சுத்தமாகும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். கல் நன்கு குறையும். மேலும் முழங்கால் நீர்கட்டு, உடல் வலிகள், வயிற்றுப் போன்றவை உட்பட அனைத்து நாட்பட்ட, கையிலாத்தட்ட நோய்களுக்கும் Dr.M.முத்துக்குமார் B.Sc., DNYS, DEMS. இயற்கை மருத்துவ நிபுணர் (பதிவு), 40-அலுவல் கேலில் வீதி, கோவில்பட்டி-628 502. எஸ்டி (Dt) தொ.எ:98427-11449, போன்: (04632)228957.

என் குழந்தைகள் படிக்கிற ஸ்கூலில் பேரண்ட்ஸ் மீட்டிங் நடக்கும் போது, டீச்சர்களிடம் இங்கிலீஷில் பேச ஆசை.

குழந்தைகள் பாடத்தில் சந்தேகம் கேட்டால், 'உங்க அப்பாகிட்ட போய் கேளுங்க'ன்னு சொல்லாம நானே இங்கிலீஷில் அவங்க டவுட்டை கிளியர் பண்ணணும்னு ஆசை.

போன்ல யாராவது இங்கிலீஷ்ல பேசினால், நானும் கம்பீரமா இங்கிலீஷில் பதில் சொல்லணும்னு ஆசை.

என் கணவரோட பார்ட்டிக்குப் போனால், அங்க வர்றவங்களுக்கு சமமா இங்கிலீஷில் பேசி அசத்தணும்னு ஆசை.

எங்க லேடீஸ் கிளப் மெம்பர்கள் மத்தியில் இங்கிலீஷில் பேசி எல்லோரையும் ஆச்சரியத்தில் ஆழ்த்தணும்னு ஆசை.

என் ஆசையெல்லாம் நிறைவேற சரளமா இங்கிலீஷ் பேசத் தெரியலையேன்னு நெனைச்சா வருத்தமாத்தான் இருக்கு. அதுக்கு என்ன பண்றது?

இது ஒரு பிரச்சனையே இல்லை.

ஒரு போஸ்ட் கார்டில், 'நான் ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில் சேர விரும்புகிறேன்' என்று எழுதி, உங்கள் விலாசத்தை தெளிவாகக் குறிப்பிட்டு, விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட், P.B.No. R 4986, 9 மேட்லி ரோடு, நிதகர், சென்னை—600 017 என்ற முகவரிக்கு இன்றே அனுப்புங்கள்.

இல்லேன்னா (044) 24347034 என்ற நம்பருக்குப் போன் பண்ணுங்க. ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸை VPP மூலம் அனுப்பி வைக்கிறோம். ரூ.575/- செலுத்தி பாடங்களை வாங்கி தினமும் அரை மணி நேரம் சீரியல் பார்க்க காட்ற அதே ஆர்வத்துடன் பயிற்சியை ஆரம்பியுங்கள். உங்கள் ஆசை நிச்சயம் நிறைவேறும்.

அப்புறமென்ன... நீங்களும் அசத்தலாய் இங்கிலீஷ் பேசி ஜமாய்க்கலாம்! ●

ஆசை நிறைவேறுமா?

NDVT

மலச்சிக்கலுக்கும் தீர்வு காணலாம்!

மலச்சிக்கல் என்று தன் பெயரிலேயே சிக்கலை வைத்துக் கொண்டுள்ளது இவ் வியாதி. அது மட்டுமல்ல. இந்த ஒரு சிக்கலால் உடலின் பல பாகங்களில் பல சிக்கல்கள் ஏற்படுகின்றன. இந்த முக்கியமான சிக்கல் நீர்ந்தால் பல சிக்கல்கள் தீரும் வாய்ப்பு உள்ளது. (அப்பாடி, எத்தனை சிக்கல்கள்!) காலைக் கடன்களில் மலஜலம் கழிக்கும் கடன் சீராக முடித்தால் உடல் ஆரோக்கியத்துடனும் புத்துணர்ச்சியுடனும் இருப்பதை நாம் உணரலாம்.

மருத்துவரிடம் நாம் போகும் போது அவர் கேட்கும் முதல் கேள்வி, "உங்களுக்கு மலச்சிக்கல் உள்ளதா?" என்பது தான். பிறகுதான் இரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை வியாதி இவற்றைப் பற்றி விசாரிக்கிறார்.

சரி, இதை ஆரம்பக் கட்டத்திலேயே போகலாம். நம் வாயில் போடும் உணவு நன்கு மெல்லப்பட்டு உமிழ்நீருடன் கலந்து இரைப்பை புகும் போது முதற்கட்டமான செரிமானம் ஆரம்பமாகிறது. பிறகு உணவு வயிற்றுக்குள் நன்கு ப்படுகிறது. உணவை நன்கு மெல்லாமல் அவசரம் அவசரமாக விழுங்குபவர்களுக்கு தீராத மந்த நோயாக இருக்கும்.

வயிற்றில் உணவு அங்குள்ள அமிலங்களுடன் நன்கு கலக்கப்பட்டு சிறுகுடலுக்குச் செல்கிறது. வயிற்றில் போன்ற அமிலத்தன்மை அதிகமாகும் போது நமக்கு அஜீரணம் அல்லது நெஞ்செரிச்சல் உண்டாகிறது. செரிமானம் பாதிக்கப்படுகிறது.

சிறுகுடலுக்கு வந்த உணவு அமிலத்தன்மையுடையது. கணையத்திலிருந்து வரும் நீர், கல்லீரலில் இருந்து பித்தநீர் இவை காரத் தன்மையுடையன. இவற்றுடன் சிறுகுடலில் சுரக்கும் பல என்சைம்களுடன் கலந்து உணவு அமிலத் தன்மை முற்றிலும் நடுநிலை அடைகிறது. இங்கு உணவின் சத்துக்கள் உட்கிரகிக்கப்பட்டு, சக்கையை பெருங்குடலுக்கு தள்ளப்படுகின்றன.

பெருங்குடலில் இக் கழிவுகளில் உள்ள நீர் உறிஞ்சப்பட்டு மலமாக வெளியேறுகிறது.

மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதின் காரணங்களும் தீர்வுகளும் :

1. நமது செரிமானம் வாய், இரைப்பை, சிறுகுடல், பெருங்குடல் என்று நான்கு நிலைகளில் செயல்படுகிறது. இதில் எந்த நிலையில் தடை ஏற்பட்டாலும் மலச்சிக்கல் ஏற்படும். ஆகவே செரிமானம் நன்கு நடைபெறும்படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

2. போதிய

அளவு நீர் குடிக்காததால் மலச்சிக்கல் ஏற்படும். காலையில் எழுந்தவுடன் வெறும் வயிற்றில் 2 அல்லது 3 தம்ளர்கள் நீர் அருந்த வேண்டும். நீரில் எலுமிச்சைச் சாறு கலந்தும் குடிக்கலாம். சிலர் இரண்டு லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும் என்று கூறுவர். இது சரியல்ல. அதிக அளவு நீர் குடித்தால் சிறுநீரகங்களின் வேலை அதிகமாகி பாதிப்பு ஏற்படலாம்.

3. நாம் உண்ணும் உணவில் நார்ச்சத்து குறைவாக இருந்தால் மலச்சிக்கல் ஏற்படும். வெள்ளை ரொட்டி, கேக், பிஸ்கெட், ஜாம், ஸ்வீட், துரித உணவுகள், டின்களில் பாதுகாக்கப்பட்ட உணவுகள் இவை மலச்சிக்கலை ஏற்படுத்தும். கீரைகள், காய்கறிகள், பழங்கள், இவற்றில் நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளது.

4. வேலை தொந்தரவினால் மலம் கழிக்கும் உந்துதல் வரும் போது சிலர் அதை அடக்கி வைத்துக் கொள்வர். இதனால் மலம் உள்ளுக்குள் தள்ளப்பட்டு சிக்கலை உருவாக்குகிறது. காலையில் எழுந்ததும் நமது காலைக் கடன்களில் மலம் கழித்தலை முக்கியக் கடமையாக நினைத்துச் செயல்பட வேண்டும்.

5. வயதானவர்களுக்கும், போதிய உடற்பயிற்சி இல்லாதவர்களுக்கும் மலச்சிக்கல் ஏற்படும். வயதானவர்கள் அதிக சத்துள்ள உணவுகள், காய்கறிகள், பழங்கள், நார்ச்சத்துள்ள உணவுகள் இவற்றை சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அவரவர் வயிற்று தேவை காலையில் சுமார் அரை மணி நேரமாவது எளிய உடற்பயிற்சிகள் செய்யலாம். நடத்தல், ஜாகிங் போன்ற பயிற்சிகள் செய்யலாம்.

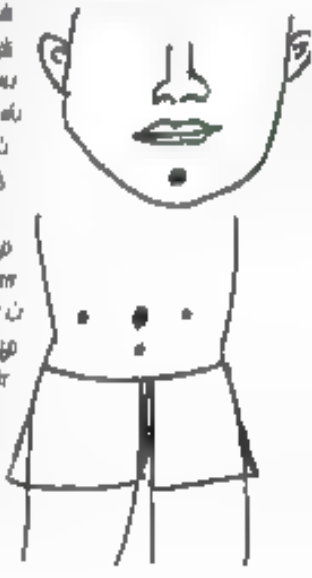
6. பெருங்குடல், சிறுகுடல் பகுதிகள் பாதிக்கப்பட்டால், அல்லது அடைப்புகள் ஏற்பட்டால் மலம் கழித்தல் சிரமமாக இருக்கும். இந்த அடைப்புகளை நீக்க மருத்துவ ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

7 மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டால் சிலர் உடனே மலமிளக்கி மருந்துகளை நாடுவர். இம் மருந்துகள் சில நாட்களுக்குத்தான் பயன் தரும். பிறகு மருந்துகளின் அளவு அதிகரிக்க வேண்டி வரும். இம் மருந்துகளால் குடல் பலவீனமடைகிறது. உடலில் வைட்டமின் சத்துக்கள் உட்கிரகிக்கும் சக்தி குறைந்து விடும். ஆகவே இம் மருந்துகளைத் தவிர்த்து இயற்கையான முறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும். மருந்திற்குப் பதில் இவர்கள் எனிமா எடுத்துக் கொள்ளலாம். இயற்கை வைத்தியத்தில் உபயோகிக்கும் எனிமாவான எனிமா கருவி 'ஹாதி பவன்' கடைகளில் கிடைக்கும். சில நாட்களுக்கு எனிமா எடுத்துக் கொண்டால், பிறகு இயற்கையாகவே மலம் கழிக்கும் பழக்கம் வந்து விடும்.

மலச்சிக்கலுக்கு அக்குபிரஷர் சிகிச்சை

அக்குபிரஷர் முறைப்படி நம் உடலில் 12 முக்கியமான உறுப்புகளும் 12 மெரிடியன்களால் இணைக்கப்பட்டுள்ளன. இந்த மெரிடியன்களின் வழியே 24 மணி நேரமும் சக்தி பாய்கிறது. ஒவ்வொரு மெரிடியனும் 2 மணி நேரம் என 12 மெரிடியன்களிலும் 24 மணி நேரம் சக்தி பாய்கிறது.

பெருங்குடல் மெரிடியனில் சக்தி பாயும் நேரம் காலை 5 மணி முதல் 7 மணி வரையாகும். அதனால் காலை 6 முதல் 8 மணிக்குள் நாம் மலம் கழிக்கும் வழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டால் மிகவும் நல்லது. ஒரு வாரம் சிறிது பொறுமையுடன் இந்த நேரத்தில் மலம் கழிப்பதற்கு நாம் முயற்சி செய்ய வேண்டும். இரண்டு அல்லது மூன்று தம்ளர் நீர் குடித்து விட்டிருப்பதோடு சிறிது நேரம் நடக்க வேண்டும்.

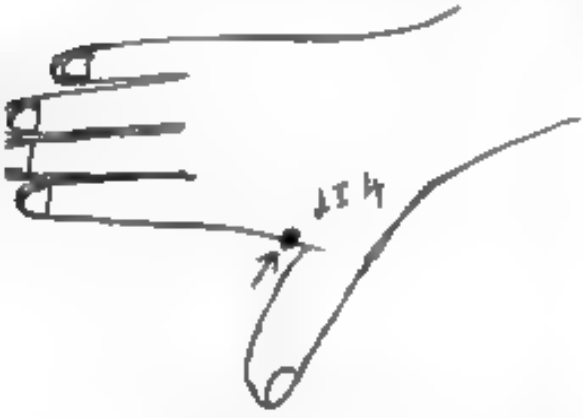


பிறகு முன்புறமாகக் குனிந்து பாதங்களைத் தொடும் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இதனால் அடி வயிறு அழுத்தப்பட்டு மலம் கீழ்நோக்கித் தள்ளப் படுகிறது.

வாயுக்குக் கீழே முக வாயில் உள்ள புளோரியிலும், தொப்புளுக்குக் கீழே இரண்டு விரல்கள் தள்ளி உள்ள புள்ளியிலும், பக்கவாட்டில் இருபுறங்களிலும் மூன்று விரல்கள் தள்ளி உள்ள

புள்ளிகளிலும் அழுத்தம் கொடுத்து விலக்க வேண்டும். டாய்லெட்டில் உட்கார்ந்து கழுத்துப் பயிற்சி செய்தாலும் மலம் இறங்கி வரும். தலையை முன்னும் பின்னும், பக்க வாட்டிலும் திரும்பும் பயிற்சி செய்யும் போது மலம் கழிப்பது கவனமாகிறது.

இரைப்பை மெரிடினியனில் காலை 7 மணி முதல் 9 மணி வரை சக்தி பாய்கிறது. காலை 9 மணிக்கு நாம் முழு உணவு உண்போமானால் உணவு நன்கு செரிக்கப்பட்டு மலச்சிக்கல் தீரும். இப்போதுள்ள அவசர யுகத்தில் எல்லோரும் காலையில் காப்பி அல்லது கஞ்சி குடித்து விட்டு பிறகு மெது வாக மதியம் உணவு உண்கின்றனர்.



படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள ஆட்காட்டி விரலின் கடைசிப் பகுதியில் உள்ள புள்ளி, LI4 என்ற மலக்குடல் மெரிடினியனில் நான காவது புள்ளியாகும். கட்டை விரலுக்கும், ஆட்காட்டி விரலுக்கும் இடையில் இப் புள்ளி உள்ளது. இடையிலுள்ள சதைப் பகுதியில் அழுத்தம் கொடுக்கக் கூடாது. ஆள்காட்டி விரல் எலும்பின் கடைசிப் பகுதியில் அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டும். இப் புள்ளியை தினமும் காலை 14 முறை களும், மாலையில் 14 முறைகளும் அழுத்தம் கொடுத்து விலக்க வேண்டும். இரு கைகளி லும் செய்ய வேண்டும். இதனால் மலச் சிக்கல், அசிடிடி, வாயுத் தொல்லை இவை நீருகின்றன வராமல் தடுக்கப்படுகின்றன.

மலச்சிக்கலினால், உடல் மந்தம், வாய்வுத் தொல்லை, தலைவலி, பசியின்மை, தூக்க மின்மை, உடலநாற்றம், மூலம், பௌத்திரம், சிறுகுடல் சம்பந்தப்பட்ட கொலைடிஸ், சிறுகுடல் புற்றுநோய் இவை ஏற்படும் வாய்ப்புகள் உள்ளன. ஆகவே மலச் சிக்கலை நாம் அலட்சியம் செய்யாமல் அதற்குத் தீர்வு காண வேண்டும்.

நாம் நம் ஆயுளின் முதல் பாதியில் உடலநலத்தை அலட்சியம் செய்து பணத் தைச் சம்பாதிக்கிறோம். பிற்பகுதியில், சம்பாதித்த பணத்தை, கெட்டுப் போன நமது உடலநலத்தைச் சீராக்குவதற்கு செலவழிக்கிறோம் எல்லோரும் இதை யோசித்து உடல்நலத்தை எப்போதும் பேணிக் காக்க வேண்டும்.

— டாக்டர். ஜே. ஜெயலக்ஷ்மி

சிப்ஸ் போட, உருளைக் கிழங்கு, பாகற்காய், பீட்ரூட், கேரட், கிழங்கு வகையறா அனைத்துக்கும் சேர்த்தே ஒரு ஐடியா. அரிசி மாவு, கடலைமாவு, உப்பு, பெருங் காயத்தூள், மிளகாய்த் தூள் இவைகளை பொரிப் பதற்கு நறுக்கி வைத்துள்ள காய்கறிகள் மீது பிசிறி வைக்கவும். இதன் மீது வெள்ளை எள்ளையும் பிசிறி காய்ந்த எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும். மொறு மொறுவென்று எள் வாசனையுடன் சூப்பர் சிப்ஸ்!

- ஜி. அருள்ஸணி.

11

கானல் நீரும் ஒரு மானும்...!

சுயமாய்வாயிலாக பதினெட்டாவது விமர்சர புரோச்சாலை அனுப்பி வைத்திருக்கிறாள். ஒவ்வொன்றும் ஈக வைத்தால் எடுக்க மனம் வராத வழவழப்புக் காகிதத்தில் படம் வரைத்து பாகங்கள் குறித்து, நங்களின் வண்ணம், வேகம், குறைகளும் உபயோகிக் கும்படியான எளிமை, அழுக் கெடுக்கும் தன்மை ஆகியவை குறித்து பக்கம் பக்கமாய் கடி பெருமை பேசிக் கொண்டின் றன. கால் வட்டத்திலிருந்து, அரை வட்டத்துக்குள் மிளை யிருக்கும் இலக்குள் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து அதில் சாடவதற் குள் ஆட்டம் கொடுக்க வேண்டும்.

"குட் ஆல்ட்டர்நூன் ஸ்வாமி இடக் வாலஜில்", புன்னகை வழியும் அவளது குரலுக்கும் பதிலாய் யாரோ, "ஹோட்டல் சாந்திநிவாஸ்?" என்றார்கள்.

"ஸாரி, ராங் நம்பர், ஹேவ் ஏ ஸைஸ் டே", வலிக்காமல் சொல்லிவிட்டு இணைப்பைத் துண்டித்தாள் திவ்யா. மதியம் சாப்பிட்ட வெறிடபிள் புலாவ் கலை இன்னும் நாக்கில் தங்கியிருக்க, அவள் இன்னொரு காஃபி குடிக்கலாமா என்று எப்போதும் போல் நினைத்தாள்.

அவள் முன்னே வண்ணக் காகிதங்கள் சிதறிக் கிடக்க, அவற்றில் வெள்ளையும், பொன்னுமாய் விதவிதமான டிலைன் வடிவங் கள் பல கோணங்களிலும் அழகு காட்டின. காலை வந்ததும் வராததுமாய் அவளை உள்ளே அனுப்பிய சம்பத், "நம்ம கெஸ்ட் ஹவுஸுக்கு ஒரு வாஷிங் மெஷின் வாங் கணும் திவ்யா. உடனடியா அரேஞ்ச் பண் ணிடு" என்று கட்டளையிட்டிருந்தார்.

நாலு தெரு தள்ளியிருந்த 'மலோஜ் எலக்ட்ரானிக்ஸ்'காரனுக்கு ஃபோன் செய்து, "ஒரு வாஷிங் மெஷின் வேணுமே" என்று சொல்லி முடிப்பதற்குள், மஞ்சள் - வெப்பில் அடர்த்தியாய் கட அணிந்த மார்க்கெட்டிங்

கங்காதரை அழைக்கலாமா என்று நினைத்துத் திரும்பும் போது வாசல் கதவைத் திறந்து கொண்டு மீனாட்சி வந்தாள். "ஹாய் போக்கா". மஞ்சள் நிறத்தில் சிறு பூக்கள் வரைந்த சுரிதார், துப்பட்டா முனைகளை அவள் இரு கைகளிலும் லேசாய்ப் பற்றி யிருக்க, அதுவும் முன்னும், பின்னும் அசைந்து நடந்து வந்தது.

"ஹாய், மீனா" சட்டென்று உற்சாகம் தொற்றினவளாய் நோ எழுந்து கொண்டாள். "வேலையெல்லாம் முடிந்ததா?"

"ஆச்சுக்கா, வண்டியை அனுப்பிட்டு தான் வரேன்" இளந்தோறும் வெள்ளை ஏப்ரன், தொப்பி சகிதம் பார்க்கிற மீனாட்சியை இன்றைக்கு சகஜமாய்ப் பார்ப்பது நோவுக்கு சந்தோஷமாயிருந்தது. அவள் தலையில் அணிந்திருக்கிற புதுவிதமான பட்டாம்பூச்சி கிளிப்பையும், கழுத்திலும், காதிலும் கறுப்பு ரோஜாக்களாய் தொங்கிய டெரகோட்டா நகைகளையும் கவனிக்க முடிந்தது.

ரிசப்ஷன் மேஜையெதிரே வந்து நின்று, அதில் கைகளைப் பதித்துக் கொண்டாள் மீனாட்சி. "எப்படி இருக்குக்கா வேலையெல் லாம்?"

நோ தோள்களைக் குலுக்கினபடி, "ஏதோ போய்ட்டிருக்கு" என்றாள். "உனக்குத்தான் ஒரு மாசமா தொம்ப அலைச்சல்", அக்கறை யாய்ச் சொன்னவள், "சரி சொல்லு மீனா, வேறென்ன விசேஷம்?" எதுவானாலும் அடுத்த கிபோல் கால் வருவதற்குள் பேசி விட வேண்டும் என்று நினைத்தபடி கேட்

டாள் தீபா.

"ஒரே ஒரு விஷயம்தான்க்கா உங்கிட்டே கேட்கணும்ன்னு நினைச்சேன். இப்ப எங்க கேன்ட்டீனும் வந்தப்புறம் உங்களுக்கு வேலை இன்னும் அதிகமாயிருக்கும் இல்லையா?" தோள்களைக் குலுக்கினபடி கேட்டாள் மீனாட்சி.

தீபா நிஜம் சொல்லலாமா, பொய் சொல்லலாமா என்று கொஞ்சம் யோசித்து விட்டு, இரண்டுக்கும் இடைப்பட்ட விதமாய்த் தலையாட்டினாள். "ஒரு விதத்தில பார்த்தா, யெஸ்" என்றாள் மெல்லமாய்.

மீனாட்சி கிளம்பிப் போய் வெகு நேரத்துக்குப் பிறகும் அவளுடைய கேள்வி தீபாவுக்குள் அல்லாடிக் கொண்டிருந்தது. ஒரு விதத்தில் இல்லை, எத்தனை விதத்தில் பார்த்தாலும் இந்தக் கேன்ட்டீனால் அவளது வேலைகள் அதிகமாகியிருக்கிறதுதான். அன்றன்றைய மெனுக்களைப் படித்து ஒப்புதல் தரவேண்டியது, சுகாதாரமான முறையில் அதையெல்லாம் கொண்டு வருகிறார்களா என்று சோதிக்க வேண்டியது, தினமும் எத்தனை பேர் சாப்பிட்டார்கள், யார் யார் சாப்பிடவில்லை என்று கணக்கெடுப்பது, ஆஃபீசிலுள வருகிற, போகிற கேன்ட்டீன் பணியாளர்களைக் கண்காணிப்பது, யாரேனும் சாப்பாட்டில் குறையோ, ஆலோசனையோ சொன்னால் அதை முறைப்படி மீனாட்சிக்குத் தெரிவிப்பது, மாதக் கடைசியில் ஒவ்வொருவரும் கேன்ட்டீனுக்குத் தரவேண்டிய தொகையைக் கணக்குப் போட்டு ஈமெயில் அனுப்பி வைப்பது, அந்தத் தொகை ஊழியர்களின் சம்பளத்திலிருந்து சரியானபடி கழிக்கப்பட்டிருக்கிறதா என்று கவனித்து, அதை மீனாட்சியின் வங்கிக் கணக்குக்கு மாற்றுவது என்று உதிரி உதிரியாய் ஏகப்பட்ட வேலைகள் புதிதாகச் சேர்ந்திருக்கிறது.

ஆனால் இந்தக் கூடுதல் வேலைகளினால் ஏதும் புதிய சலிப்புணர்ச்சி உண்டாகவில்லை என்பதுதான் அவளுக்குப் பெரிய ஆச்சரியமாய் இருந்தது. உரிய நேரத்துக்கு மேல் பதினைந்து நிமிடம் அதிகமாய் வேலை செய்யச் சொன்னாலும் பளீரென்று உள்ளே பொங்குமே ஒரு எரிச்சல் பிரவாகம், அது இப்போது இல்லை. 'எல்லா வேலையுமே என் தலையிலதானா?' என்று குறை சொல்லத் தோன்றுவதில்லை. கேன்ட்டீன் தொடர்பான வேலைகள் எதுவானாலும் அதில் முழு முனைப்போடு ஈடுபடுவதுதான் சந்தோஷமாயிருக்கிறது. மீனாட்சி பெயரில் இருந்தாலும், இந்தக் கேன்ட்டீன் என்னுடைய 'மூளைக் குழந்தைதான்' என்று உரிமையோடு சொல்வது போலவே நடந்து கொள்கிறாள் அவள்.

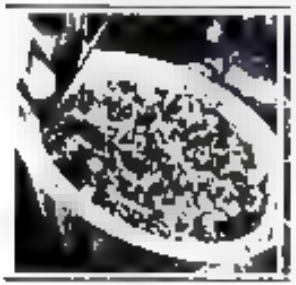
போன வாரத்தில் ஒருநாள், மதியச் சாப்பாட்டுக்குப் பின் திரும்பி வந்த சுணேஷ் யாரிடமோ தீபாவைச் சுட்டிக் காட்டி கிண்டலாய்ச் சொன்னது அவள் நினைவுக்கு வந்தது. "மேடம்தான் பினாமி பேர்ல நம்ம கேன்ட்டீனை நடத்தறாங்க தெரியுமா?"

அவள் அவசரமாய் தலையிலிருந்து ஹெட்ஃபோனைக் கழற்றினபடி, "ஹலோ சார், என்னை ஏன் வம்புக்கிழுக்கறீங்க?" என்றாள்.

"நான் சொல்லலை தீபா, சுத்தியிருக்கிற பதினெட்டுப் பட்டியிலயும் இதைத்தான் பேசிக்கறாங்க, தெரியுமா?" அவளது குரலில் மேலும் கேலி கலந்து கொண்டது.

அன்றைக்கு சுணேஷ் விளையாட்டாய்ச் சொன்னதற்கெல்லாம் இப்போது புது அர்த்தம் புரிவதைப் போலிருந்தது. மீனாட்சி அளவுக்கு நாலும் மனதளவில் இந்த கேன்ட்டீனை என்னுடையதாகவே எண்ணி நேசிக்கிறேனா? ஏன்? ஒரு மாதம் முன்னால் வெறும் பேச்சாக மட்டும் இருந்த சமாச்சாரம், இப்போது மொட்டை மாடிக்கு முடிவளர்த்து அவங்கரித்தாற்போல் உண்மையோ உண்மையாக கண்ணெதிரே கம்பீரமாய் உயிர்த்து நிற்கிறதே, அந்த சந்தோஷத்தினாலா? திசை தெரியாமல் திணறிக் கொண்டிருந்த சின்னப் பெண்ணுக்கு நான் ஒரு வழியைக் காட்டி அது அவளுக்குச் சரியானபடி நலவது செய்திருக்கிறதே, அந்தப் பெருமித கர்வத்தினாலா?

சைட்டிஷ், புலாவ், பிரியாணிகளில் சிறிது 'கசூரி மேத்தி' தூளை (வெந்தயக் கீரைத்தூள்) சேர்த்தால் வாசனையும் இரும்புச் சத்தும் அதிகரிக்கும்.



- ஜெய லட்சுமி.

கேன்ஸர் நோயாளிகள்

கவலைப்பட வேண்டியதில்லை

Dr. K. Sri. Sridar

குருபாலா கிளினிக்கின் சிறப்பு மூலிகை சிகிச்சை

மீண்டும் மகிழ்ச்சியை
உங்கள் இல்லத்திற்கு கொண்டு வருகிறது.

மலக்குடலில் புற்று நோய் காரணமாக Gastrectomy செய்யப்பட்டு உணவு சாப்பிட முடியாமல் இருந்தது. மருந்துகட்டுகொண்ட மற்ற முறை முழு வேலையும் சாப்பிட முடிந்தது. மருத்துவத்திற்கு பிறகு தற்போதுதான் எனது தேதியை Scan பரிசோதனையில் Liver Metastases, Peri-Pancreatic lymphnode என்று Nov 2003-ல் தெரிய வந்தது. உங்கள் மருந்து சாப்பிட்ட பிறகு Jan 2004-ல் Scan பரிசோதனையில் Regression in the number and size of the liver lesion என்றும் Peri-pancreatic lymphnode have also resolved totally - என்றும் வந்துள்ளது. தாங்கள் அளித்த அருமையான உங்கள் தொடர்பு கொண்டதாக எண்ணுகிறேன் - நன்றி.

K. சந்திரபதி, ஒசூர்

வாழ்வில் மீண்டும் வேண்டுமா?
கவலை வேண்டாம்

எல்லாவித புற்று நோய்க்கும் சிகிச்சை உண்டு. நோயாளி தேவை வந்தவுடன் இல்லை. முழுமையாக எல்லா சிகிச்சைகளையும் தழுவி வைக்கவும். சிறப்பு மூலிகை சிகிச்சை என்பது பக்கச் சே. ரீ. ரீதர் வாலாஜாத் அவர்கள் முறையாகும். பக்கவிளைவு இல்லை. மற்ற மருத்துவமுறைகளோடும் சேர்த்து சாப்பிடலாம். வாழும் போது நோய் தொற்றால் குணமடைந்து நிம்மதியாக வாழலாம். அவர்களின் வாழ்வில் 40% அதிகரிக்க முயற்சிக்கலாம். இதற்கு சிறப்பு மூலிகை சிகிச்சை பயனுள்ளதாக அமைகிறது. பக்கவிளைவு ஏற்படாமல் நோயாளிக்கும் உடனே நன்மை அளிக்கிறது.

Our Speciality is : Herbal Oncology, Medical Oncology & Radio Therapy All under one roof.

எனது தாயார் குடல்பகுதியில் வந்த 75-Malignancy Recto Sigmoid Segment என்ற அறுவைதோம். நோய் முற்றிலிட்டது என்று உங்கள் மருத்துவம் செய்ய இயலாது என்று சொல்லி விட்டார்கள் 18.12.03 முதல் மருந்து கொடுக்க ஆரம்பித்தோம். மறுநாள் முதல் எந்த வலியும் இல்லை. நோயாளி தான்மையாக நோகிறார். 11.01.04 அன்று அவருடைய வயது ஒரு மிகவும் கூடியது.

M. மாதவன்குமார் - மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 33.

Also Specialise in

ASTHMA - Treatment available
27,375 patients are happy with our treatment

We have special treatments for Obesity, Menstural Disorder, Diabetes, Infertility, Eczema, Psoriasis, Pimples, Migraine, Low Backpain, Arthritis, Oral Ulcers, Hyper Acidity, Cervical, Lumbal Spondylosis, Weak Memory, Snoring, De-Addiction for Alcoholic, Smoking, Panmasala Chewers.

Gurubalaa Clinic

Speciality Clinic for Herbal Oncology & Asthma
Royals Apartment, 6, Manner Reddy Street,
(Opp. Street to T.Nagar Bus Terminus,
Next to Krishnaveni Theatre) T.Nagar,
Chennai - 600 017. CLINIC : Ph : 044 - 24336599
Res : 55872782, Cell : 98401 48508.
TIMINGS : 10.00 am to 5.30 pm
On Sundays : 10.00 am to 12.00 Noon

உங்கள் மூட்டுவலியை தொலைப்பது எப்படி?

KUREWEL
PHARMA

ADVT.

அருவெல்லிக்காய் வேண்டு ஃப்ரிட்ஜில் பாட்டிலில் வைத்திருந்தோம். வேண்டிட தண்ணீரை எடுத்து இரு குக்கரில் விட்டு வைத்து மறுநாள் காலை அலம்பிப் பார்த்தால் புதுப் பாத்திரம் போல் இருந்தது. வேகம் கவிட், எலுமிச்சைத் தோல் உபயோகிப்பதை விடப் பல மடங்கு 'பளீர்'. பிறகு இட்லித் குக்கரில் வாழ்நி தட்டுக்களை அமிழ்த்தி வைத்து எடுத்தால் அழுக்கில் இருந்த கறை எல்லாம் 'போயே போச்.'

- எஸ். விஜி கண்ணதாசன்.

கோட்டைல ஆரம்பித்த நாளிலிருந்து நீயா டயல் பாக்ஸ் எடுத்து வருவதில்லை. அவள் அம்மாவுக்கு அதில் வருத்தமோனா, போதாக்குறைக்கு ஷாலினியும், 'போகட்டும் விடும்மா, அவளாவது டெய்லி ஒரு கோலை நல்ல சாப்பாடா சாப்பிடட்டும்' என்று பேச்சுவாக்கில் சொல்லி வைத்தாள். அவளை அடித்து விரட்டி விட்டு நீயா அம்மாவிடம் தெனாவட்டாய் சொல்லிக்கொண்டிருந்தாள், ''நானதும்மா இந்தக் கோட்டையிலுள்ள மீனாட்சியை ரெக்கமெண்ட் பண்ணியிருக்கேன். இப்ப நான்தான் அவ கோட்டைல சாப்பிடறவளைவிட அது அதிகமா நல்லாயிருக்கணும்மா.'' அம்மா அதை மறுநாள் முப்பத் தொண்டாள்.

கோட்டையை மீனாட்சியில் முக்கால் வாசியை தட்டில் தொட்டிருந்தாள், அதன் மேல் வாழ்நில பாவனி பட்டர் மசாலாவும் ஆறிக் கொண்டிருக்க, நீயா கோலையோடு மீனாட்சியையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள். எல்லாவற்றை எப்படித்தொடு சாப்பிட்டுக் கொண்டிருப்பவர்களிடையே பரபரப்பாய் அவள் முன்னும், பின்னும் அலையவும், நெற்றி வியர்வையை அடிக்கடி வந்து பார்த்து விடாமல் அடிக்கடி நாருக்காய் ஒற்றியெடுப்பதும், பரிமாறும் பையன்களிடம், வாடிக்கையாளர்களிடம் கோலிகள் எல்லாம் அவற்றைப் பிரித்த முகத்தோடு சொல்லிப்பதும், இப்படி ஒவ்வொன்றும் தனி அழகாய்த் தோன்றியது அவளுக்கு.

அழகு என்பதை விட, கம்பீரம் என்று சொல்வதே சரியாயிருக்கும் முன்பின் தெரியாத ஒரு விஷயத்தில் தலையிடாமல், அதேசமயம் பயங்கர கோளாறாய் எதுவும் ஆகி இறங்கி, அதில் தட்டுத் தடுமாறினாலும், அதற்காக வருத்தம் கொள்ளாமல், எதுக் கவலையும் கதிர வாய்ப்புகளாய்க் கருதி புன்னகையோடு எதிர்கொள்கிற, எதிர்கால பயத்தில் பாதியை எடுத்துக் கொள்கிற குருகு அழகை போல, முன்வருகிற பிரச்னைகளிடமிருந்தே தலைக்கான பலத்தைத் திரட்டிக் கொண்டு முன்னேறி, எல்லா வற்றையும் நேர்கொண்ட பார்வையோடு சமாளிக்கிற மீனாட்சி அவளுக்கு ஒரு வகையில் பெண்ணாய்த் தோன்றினாள்.

குடித்த நொட்டி ரப்பர் போல இழுபட்டு பிறந்து போக மறுத்தது. நிமண்டபடி பிறந்து வாயில் இட்ட போது சுவை சுவை வேறு பரிமாணம் போல பல்வேறுவகைகளில் வழிந்து தப்பித்தது. எரியலைத் தூக்கி வீசி விட்டு வேறு நொட்டி வாங்கிக் கொள்ள வாயை என்று நீயா வேறித்துக் கொண்டிருந்த போது பின்புறமிருந்து அந்தச் சத்தம் கேட்டது.

'எல்லோரும் சுடாம் சாப்பிடுங்க, எல்லாரும் முதல்ல சாப்பிடறதை நிறுத்துங்க', நீயா புரியாமல் திரும்பிப் பார்த்த போது மினல் சிறுவன் பக்கத்து மேஜையிலிருந்து நின்றபடி கத்திக் கொண்டிருந்தான், சற்றைக்கு வாழ் வையைத் தூக்கிப் பிடித்திருந்ததால் அதில் ஒரு குண்டூசியோ, ஈயல் வளியோ இருப் பது தெரிந்தது. விழிகளில் ஆச்சரியமும், கோபமும் தெறிக்க, அதிர்ந்கிற குரலில் மீண்டும் கத்தினான் அவன், ''வாட் ■ தெல் லவ் தெப்பளிங் தரியர்? இங்க என்ன பண்ண சாப்பாடு இத்தனை பெரிய வாழி கிடக்குது! எல்லாரையும் ஒரேயடியா கொலை பண்றதுன்னே முடிவு பண்ணிட் டாங்களா?'

நீயா வையிலிருந்த நொட்டித் தாளும் வைத் தட்டில் போட்டுவிட்டு புடவையால் விரல் நுனிகளை ஒற்றிக் கொண்டு எழுந்து வருவதற்குள் மீனாட்சி எங்கிருந்தோ மினல் சிறுவனின் முன் தோன்றியிருந்தாள்.

''தம்பி கேட்டிங், என் பேர் மீனாட்சி. இந்த கோட்டில எனக்கு நான்தான் கட்டிட்டு

வர்றேன், உங்க பிரச்னை எதுவானாலும் என்கிட்டே சொல்லலாம், என்னால முடிஞ்சதைக் கண்டிப்பா, உடனே செய்வேன்". மிருதுவான ஆங்கிலத்தில் உறுதியாகச் சொன்னான் அவன். மீனாட்சி பேசுவதைக் கவனித்ததும் தீபா சற்று ஓரமாய் ஒதுங்கி நின்று கொண்டாள் - ஏதும் பெரிய விவகாரமோ, கைகலப்போ நேர்ந்தால் மட்டும் குறுக்கிடுகிற எண்ணத்தோடு.

மிஸஸ் சின்ஹா மஸ்காராக் கண்களுடன் மீனாட்சியை சந்தேகமாய்ப் பார்த்தாள். "உன் பேர்தான் மீனாட்சியா?" என்று ஹிந்தியில் அபத்தமாய், மரியாதையில்லாமல் கேட்டாள்.

"யெஸ் மேடம்!" மீனாட்சி இன்னும் புன்னகையோடிருந்தது மிஸஸ் சின்ஹாவுக்கு எரிச்சலூட்டுமோ என்று தீபாவுக்குள் கவலை எழுந்தது.

மிஸஸ் சின்ஹா தன் கையிலிருந்ததை மீண்டும் உயர்த்திக் காண்பித்தாள். "இது என்ன தெரியுதா?"

மீனாட்சி அதைக் கூர்ந்து பார்த்தாள்; ஒன்றரை இஞ்ச் தையல் ஊசி, அதன் முனையில் மாம்பழ நார்போல இத்தனூண்டு சிவப்பு நூல் ஒட்டிக் கொண்டிருந்தது.

ஊசி இருந்த கையை மீண்டுமொருமுறை வலுவாக ஆட்டினபடி மிஸஸ் சின்ஹா பேசினாள், "என்ன சைலன்ட் ஆயிட்டீங்க! இத்தனை பெரிய ஊசி உங்க சாம்பார்ல கிடக்குது, என் நல்ல நேரம், கவனிச்சேன், பார்க்காம அப்படியே சாப்பிட்டிருந்தேன்னா இப்போ எங்கே இருந்திருப்பேனோ, ஹாஸ்பிடலோ, மார்ச்சுவரியோ தெரியாது!" அனிச்சையாய்க் குரல் உயர, "இந்தக் கவனக்குறைவின் தீவிரம் உனக்குப் புரிகிறதா இளம்பெண்ணே?" என்றாள். 'யங் வுமன்' என்பதில் அவள் அளவுக்கதிகமான அழுத்தம் தந்ததாய் தீபாவுக்குப் பட்டது.

மீனாட்சி அவள் கையிலிருந்த ஊசியை வாங்கிக் கொண்டாள், சாம்பாரில் சாய மிடப்பட்டது போல் அது நன்கு நனைந்திருந்ததையும், மிஸஸ் சின்ஹாவின் கையில் ஒட்டியிருந்த சாதத் துணுக்குகளையும் கவனித்தாள், பின்னர் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தவர்களின் பக்கம் திரும்பி, "எக்ஸ்க்யூஸ் மீ, லேடீஸ் அண்ட் ஜென்டில்மென், பளீஸ், எல்லாரும் சாப்பிடறதை நிறுத்துங்க" என்றாள்.

முதல் சப்தத்துக்கே பெரும்பாலானவர்கள் சாப்பாட்டை ஒத்தி வைத்து விட்டு வம்புக்குக் காதுகளைத் தீட்டிக் கொண்டிருந்தார்கள், இப்போது இன்னும் ஆர்வத்துடன் நடக்கிற கலாட்டாவைக் கவனிக்க ஆரம்பித்தார்கள் அவர்கள். சிலர் தட்டிலிருந்து எழுந்து வந்து ஓரமாய் நின்று கொண்டார்கள், "என்ன ஆச்சு? சாம்பாரால பல்லி விழுந்துட்டதா?" ஒரு தலை நரைத்த மாமா கலவரத்தோடு கேட்டார்.

மீனாட்சி மிஸஸ் சின்ஹாவிடம் திரும்பி, "ஐயாம் வெரி ஸாரி மேடம். தெரியாம இந்தத் தப்பு நடந்து போச்சு, இதுக்கு முழுப் பொறுப்பும் நானே ஏத்துக்கறேன். இப்பவே இந்த சாம்பாரைக் கொட்டி அழிச்சுடச் சொல்றேன்" என்றாள். சொன்ன வேகத்தில் பலீபே டேபிள்களுக்குப் பின்னாலிருந்து கவனித்துக் கொண்டிருந்த கோவிந்தனை அழைத்தாள், "சாம்பார் எவ்ளோ மிச்சமிருக்கோ அதை எடுத்துட்டுப் போய் நம்ம ஆஃபீஸுக்கு முன்னால ஒரு சாக்கடை இருக்கு. அங்கே கொட்டிட்டு வரச் சொல்லுங்க" என்றாள்.

அடுத்து என்ன நடக்கப் போகிறது என்கிற ஆர்வத்தோடு எல்லோரும் மீனாட்சியையே பார்த்துக் கொண்டிருக்க, அவள் எல்லோரிடமும் பொதுவாய்த் திரும்பி, கைகூப்பி மன்னிப்புக் கேட்டுக் கொண்டாள், "எங்களோட கவனக்குறைவால நடந்துட்ட இந்த விஷயத்துக்காக நான் மனப்பூர்வமா

வேறு எங்கேயும் எனக்குத் தெளிவு கிடைக்காதபோது ஆதரவு கிட்டாத போது நான் மிகுந்த நம்பிக்கையுடன் முழங்காலில் மண்டியிட்டு பிரார்த்தனையில் ஈடுபட்டிருக்கிறேன். என்னுடைய அறிவு, ஆற்றல் எதுவும் எனக்குக் கைகொடுக்காத போது பிரார்த்தனை மட்டும்தான் எனக்குக் கைகொடுத்து உதவியிருக்கிறது.

- ஆபிரகாம் லிங்கன்

தகவல் : புஷ்பா நரசிம்மன்.

பெயரை மாற்றினால் தலையெழுத்து மாறுமா?

கண்டிப்பாக மாறும், மாற்றிக் காட்டி சாதனை படைத்துள்ளார்.

எண் கணித பெயரியல் நிபுணர் **ராஜேஸ்வரன்.**

பிறப்பு எண், விதி எண், கிழமை எண், தொழில் எண், வாழ்க்கை எண், மற்றும் ஒன்பது கிரகங்களுக்கும் பனிரெண்டு ஸ்ரீக்கும் பெயர் எண் அதிர்ஷ்டமாக அமைய வேண்டும்.

பெயரை முழுவதுமாக மாற்ற வேண்டியதில்லை. ஏற்கெனவே உள்ள பெயரில் சிறிது மாற்றம் செய்தாலே போதுமானது.

கல்வியில் தடை, திருமணத் தடை, குழந்தை பாக்கியம் இல்லாமை, தொழில் முன்னேற்றமடைய, கடன் தொல்லை நீங்க, கணவன் மனைவியிடையே கருத்து வேற்றுமை, குடிப்பழக்கம், அரசியலில் பதவி, வேலை வாய்ப்பு மற்றும் அனைத்துப் பிரச்னைகளுக்கும் அதிர்ஷ்டப் பெயர் மாற்றத்தால் நிரந்தரத் தீர்வு காணலாம்.

பெயரில்தான் எல்லா அதிர்ஷ்டமும் உள்ளது.

அதே போல் திருமணத் தேதியும் அதிர்ஷ்டமாக இருக்க வேண்டும். எந்த தேதியில் பிறந்தவர்களை இருந்தாலும் தேதியோ, தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டினாலோ 4, 5, 6 வரும் தினங்களில் திருமணம் செய்யக் கூடாது. 4, 5, 8 இந்த தேதிகளில் திருமணம் செய்தவர்களின் வாழ்க்கையில் நிம்மதி இருக்காது. தொழில் முன்னேற்றத் தடை, குழந்தை செல்வம் இல்லாமை, கடன் தொல்லை, அரசியலில் விழ்ச்சி, கணவன் - மனைவி பிரிந்து இருப்பது, விபத்து, கோர்ட்டு வழக்கு, மற்றும் தேவையில்லாத பிரச்னைகள் வரும் 4, 5, 8 தேதிகளில் திருமணம் செய்தவர்கள் மறு மாங்கல்ய பூஜை செய்தால் அனைத்துப் பிரச்னைகளுக்கும் நிரந்தரத் தீர்வு காணலாம்.

இது வெறும் கற்பனையல்ல. [illegible] வருடமாக ஆதாரத்துடன் நிரூபித்துள்ளார்.

அரசியல் தலைவர்கள், தொழில் அதிபர்கள், நீதிபதிகள், பல வெளிநாட்டவர்களாலும் பாராட்டு பெற்றவர்.

[illegible]

RAJESWARAN. [illegible]EROLOGY, NAMEMALOGIST & VASTHU CONSULTANT.

Sri Murugan Illam: 1-A, [illegible] Vishwamothi Apartment, No.7, 3rd Cross Street, West C.I.T.Nagar, Chennai - 35. Phone No: 044-24347685, Cell: 94442 55482.

சைவ உணவுடன் 3 IN 1 சுற்றுலா

காசி - அமிர்தசரஸ் - வாகா - டெல்லி - ஜெய்ப்பூர்

- ஆகாரா - திருவேணி 19.6.04 மற்றும் 24.7.04 முதல் 12 நாட்கள் சுற்றுலா

டெல்லி ஜெய்ப்பூர் விமானப் பயணம்

- ரயில், பஸ், விமானக் கட்டணம் உள்பட ரூ 5990/-

காபி, டிபன், சைவ உணவுடன் சுற்றுலாக்கள்

முன்பை - நவஜோதிர்லிங்கம் - பஞ்சதுவாரகா

- ஹாசித்திமாதா - போர்பந்தர் - 17.7.2004 மற்றும் 15.9.2004 முதல் 18 நாட்கள் ரயில் & பஸ் ரூ.6990/-

அமர்நாத - காஷ்மீர் - வைஷ்ணவி தேவி

- டெல்லி அமிர்தசரஸ் மேலும் பல இடங்கள் 17.7.04 மற்றும் 21.8.04 முதல் 18 நாட்கள் ரூ.6990/-

காசி - டெல்லி - மந்திநாத - கேதாரநாத

- திரிவேணி - ஆக்ரா - மேலும் பல இடங்கள் 25.6.04 மற்றும் 25.9.04 முதல் 18 நாட்கள் ரயில் & பஸ் ரூ.6990/-

காசி - கலகத்தா - ஜெய்ப்பூர் - அமிர்தசரஸ் - முன்பை

- பூரி - ஆக்ரா - டெல்லி - வாகா - மேலும் பல இடங்கள் 19.6.04 மற்றும் 17.7.04 மற்றும் 21.8.04 மற்றும் 20.9.04 மற்றும் 6.11.04 முதல் 20 நாட்கள் ரயில் & பஸ் ரூ. 5990/-

- 6.11.04ல் புறப்படுவது தீபாவளி கங்காஸ்நாள் சுற்றுலா

குமரன் டிராவல்ஸ்

20, வடக்கு சித்திரை வீதி, மதுரை- 625001. போன்: 2621519. Cell No:98423 - 52105

கிளைகள்: P.V.T. ஷாப்பிங் காம்ப்ளக்ஸ்,22, [illegible] - 17. Phone: 55191480 Cell: 98403 92105

E2, 4வது கிராஸ், பொன்நகர், திருச்சி-1 போன் : 2483649 செல் : 3220497

சிக்கென்ற மேனிக்கு

ஸ்லிம் ஃபேர்

100% Natural

No Side Effect

விபரமார விசாரணைக்கு

குளோபல் நெட்வொர்க்,
9, கண்ணதாசன் தெரு,
ரங்கராஜபுரம், கோடம்பாக்கம்,
சென்னை - 24.
போன் (044)24804133,
Telefax.23722656

மன்னிப்புக் கேட்டுக்கறேன்" அவள் முகத்தின் சிரிப்பு மறைந்திருந்தாலும், சிடுசிடுப்போ, எரிச்சலோ இல்லாதது அந்த மன்னிப்புக் கோரல் ஆத்மார்த்தமானதுதான் என்று சொன்னது. "இன்னும் அரைமணி நேரத்துக்குள்ள வேற சாம்பார் தயாராகி வந்துடும், அதுவரைக்கும் நீங்க கொஞ்சம் அட்ஜஸ்ட் பண்ணிக்கணும், எங்க காம்ப்ளிமென்டரியா எல்லாரும் இன்னிக்கு நார்த் இண்டியன் மீல்ஸ் எடுத்துக்கலாம், மறுபடியும் இந்தத் தப்பு நேராது, அதுக்கு நான் உத்திரவாதம் தர்றேன்" மீண்டுமொருமுறை கைகூப்பினாள் அவள்.

கூட்டம் சலசலப்போடு ஏதேதோ தியாயங்கள் பேச ஆரம்பித்த போது அவள் மேலும் சில பணியாளர்களை அழைத்துப் பேசினாள். இரண்டு நிமிடத்துக்குள் எல்லா மேஜைகளிலும் அரைகுறை உணவுத் தட்டுக்கள் நீக்கப்பட்டன. தென்னிந்திய உணவு வரிசையிலிருந்த பாத்திரங்கள் யாவும் டேபிளுக்குக் கீழே மறைந்தன, வடக்கத்தி குக்கை அழைத்து கூடுதல் ரொட்டிகளுக்கான மாவு வாங்குவதற்கு உத்தரவும், பணமும் தரப்பட்டது. தட்டுக் கழுவுகிற சிறுவன் ஒருவனை ஆட்டோவில் அனுப்பி சாம்பாருக்கு சொல்லப்பட்டது. நின்ற இடத்திலேயே இன்னும் பேசிக் கொண்டிருந்தவர்களிடம் மீனாட்சி மீண்டும் ஒருமுறை மன்னிப்புக் கோரினாள், "தயவுசெஞ்சு எல்லாரும் மறுபடி சாப்பிட ஆரம்பிக்கணும், இந்த மாதிரி இன்னொரு தடவை நடக்காம நான் பார்த்துக்கறேன்" அழுத்தமாய்ச் சொன்னாள்.

மீனாட்சியின் செய்கைக்கு ஆமோதிப்பாகவும், எதிர்பார்ப்பாகவும் தலைகளை ஆட்டியபடி கூட்டம் நகர்ந்தது. சிலர் நார்த் இண்டியன் பிரிவினருகே குழுமினார்கள். ஏற்கெனவே சாப்பிட்டு முடித்திருந்த பலர் கீழே நகர ஆரம்பித்தார்கள். "கோவிந்தா, அவங்க எல்லாரும் சாப்பிட்டுட்டாங்களா, இல்லை கோவத்தில போறாங்களான்னு விசாரிப்பா" என்றாள் மீனாட்சி.

பிறகு பெருமூச்சோடு திரும்பிய போது மீஸஸ் சின்ஹா இன்னும் அவளெதிரே நின்றிருந்தாள், குற்றவுணர்ச்சி தெறிக்கிற சங்கடமான முகபாவத்துடன். "ஐயாம் வெரி ஸாரி மேடம்" என்றாள் மீனாட்சி. "இதுவரைக்கும் இப்படி நடக்கலை, இன்னிக்கு ஏதோ ஸ்வனிக்காம விட்டுட்டோம். இந்தச் சம்பவம்

உங்களை ரொம்பவே அப்ஸெட் பண்ணியிருக்குன்னு எனக்குப் புரியுது. எல்லா சிரமத்துக்காகவும் என்னை மன்னிச்சுடுங்க, ப்ளீஸ்!"

கோபம் தணிந்த மிஸஸ். சின்ஹா அவளது வலது தோளில் மெல்லமாய்த் தட்டிக் கொடுத்தாள். "இட்ஸ் ஓகே மை சைல்ட்" என்றபோது அவளது பார்வையில் தெரிந்த அதீத மாற்றம் தீபாவுக்குப் பெரும் ஆச்சரியமாயிருந்தது.

"ப்ளீஸ் மேடம், நீங்களும் சாப்பிட வாங்க" மீனாட்சி அந்த ஊசியை எதற்கோ டிஷ்யூ காகிதத்தில் சுற்றி எடுத்துக் கொண்டாள். மிஸஸ் சின்ஹாவை அவளே அழைத்துப் போய் தட்டு எடுத்துக் கொடுத்து உணவு வரிசையில் சேர்த்து விட்டுத்தான் திரும்பினாள்.

அதீதமாய் வியர்த்த முகத்தை கைக்குட்டையால் மெல்ல ஒற்றினபடி ஆகவாசமாகையில் தீபாவை கவனித்தாள் மீனாட்சி. தீபா ஏதும் பேசாமல் அவளையே பார்த்துக் கொண்டு நின்றாள். "என்னக்கா அப்படிப் பார்க்கறீங்க?"

"இந்த ஆஃபீஸ்லயே பெரிய சண்டைக் கோழி மிஸஸ் சின்ஹாதான், அவங்களையே நீ சமாளிச்சுட்டியேன்னு ஆச்சரியமாப் பார்க்கறேன்" என்றபோது மீனாட்சியின் முகம் சட்டென தொங்கிப் போனது. "பெரிய தப்பு நடந்து போச்சுக்கா. இத்தனை நாளா நான் எதுக்கு ரொம்ப பயந்தேனோ, அதுவே ஆகிப் போச்சு இன்னிக்கு" என்றாள்.

"அதெல்லாம் ஒண்ணுமில்லை மீனா," தீபா அவளது தோளில் ஆதரவாய்க் கைகளை அழுத்தினபடி பேசினாள். "நம்மையும் அறியாம எப்பவாச்சும் இப்படி ஒரு மிஸ்டேக் நடக்கறதுதான், எவ்வோதான் முயற்சி பண்ணினாலும் நம்மால அதை அவாய்ட் பண்ண முடியாது. ஆனா நீதான் அதை ரொம்ப அழகா சமாளிச்சுட்டியே, அதுதான் முக்கியம்" அவள் சொன்னதில் தனக்குச் சமாதானமானதா என்று காட்டிக் கொள்ள விரும்பாதவள் போல், "நீங்க சாப்டாச் சாக்கா?" என்றாள் மீனாட்சி.

'ம்ம், சாப்பிடறேன்', மீனாட்சியை இன்னுமொருமுறை வியந்து பார்த்தபடி வெள்ளரிக்காய் சாலட் பாத்திரத்தை அணுகினாள் தீபா.

(தொடரும்)

1000s
of Successful Marriages

log on, register for free and get
Married!

இலவசமாக ரிஜிஸ்டர் செய்து தங்களுக்கினிய வாழ்க்கை துணை அமையப் பெற்று மகிழ்வடையுங்கள்

swayamwara.com

571 A, Anna Salai, (Opp. to DMS)
Teynampet, Chennai - 600 018.
Phone : 044 - 5529 5050, 5212 2800
24 Hours Help line : 044 - 3103 6222
email : info@swayamwara.com
www.swayamwara.com

Premier Matrimonial Services Portal

முக்தி தரும் ஸ்ரீ அன்னபூரணி கேஷத்ரமான

காசியில் ஆடி அமாவாசை நாளில்

சாதுக்களுக்கு (சாது பண்டாரா) அன்னதானம் செய்வோம் வாருங்கள்!

[illegible]

[illegible] 6 [illegible]

[illegible]

[illegible]

- ரூ. 500 - [illegible]
- ரூ. 1000 - [illegible]
- ரூ. 5000 - [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

நன்கொடைகளுக்கு 80c பிரிவின் படி வரி விலக்கு உண்டு.

Cheque / D. D. [illegible]

ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான சேவா டிரஸ்ட்

SRI ANNAPOORANI ANNADHANA SEVA TRUST (Regd.)

68, Nadu Street, (Opp. Sri Kapaleeswarar Temple) Mylapore Chennai - 600 004

TEL : 2496 6302, Fax : 044 - 5206 6525 E-mail: sive sive @ vsnl.net

"காசியில் சாதுக்களுக்கு (சாது பண்டாரா) அன்னதானமிடுவது சிவனுக்கு செய்யும் ஜீவ சேவையாகும்"

சாதிக்கும் பார்வையற்ற பிஸியோதெரபிஸ்ட்

மீனா தேவராஜன் ஒரு வைதேஹி காத்திருந்தாள் 'பிஸியோதெரபிஸ்ட்'. ஆனாலும் டாக்டர்கள் இவரை வேலைக்கு வைத்துக் கொள்ளத் தயங்குகிறார்களாம். அரசு மருத்துவமனையிலும் நிராகரித்து விடுகிறார்களாம். இத்தனைக்கும் மீனா முறையாக அமைதாபாதில் மூன்றரை வருடம் பிஸியோதெரபி கோர்ஸ் பயின்று டிப்ளமோவில் பாஸ் பண்ணியிருக்கிறார். பின் ஏன் இந்த அவல நிலை?

காரணம் மீனா பார்வையற்றவர் என்பதுதான். பெங்களூர் ஜே.பி. நகரில் மனை மகரிஷி பார்வையற்றோர் பள்ளியிலேயே குடியிருக்கும் மீனா தேவ்ராஜ் தம்பதியைச் சந்தித்தோம். அடடா, என்ன ஒரு உற்சாகம்... பாலிட்டிகல் எஞ்சினீயர்ஸ்... முகம் மலர பேசத் தொடங்கினார் மீனா...

"எனக்கு ஒண்ணும் பிரச்னை இல்லை!"

"நான் சென்னாபுரில பிறந்தேன். மிக வசதியான குடும்பம். நாங்கள் ஏழு பேர். மற்ற எல்லோருமே நார்மலாகத்தானிருந்தார். எனக்கு மட்டும் பிறவியிலேயே ஒரு கண் இடையாது. இன்னொரு கண் பார்வையும் மங்கலாகிக் கொண்டே வந்து பத்தாவது படிக்கும் போது போய் விட்டது. சுத்தமாகப் பார்வை பறிபோனதான் படித்தேன். ப்ரெயில் அப்புறம்தான் கற்றேன்.

பத்தாவதில் டிஸ்டிங்ஷனில்தான் பாஸ் பண்ணினேன். ஆனாலும் என் வீட்டில் என்னை ஒரு மாதிரி ஒதுக்கி வைத்தார். என் அக்காக்களுக்கு எல்லாம் கல்யாணம், குழந்தைகள் என்று அமைந்து விட்டது. எனக்கு எப்படி கல்யாணம் நடைபெறுமோ என அஞ்சினார். மனது வைத்திருந்தால் எங்க அப்பா அம்மா எனக்கு நல்ல விதமாக வாழ்வளித்திருக்க முடியும்... பத்தாவது வரை ஹாஸ்டலில் இருந்துதான் படித்தேன். பத்தாவதுக்கு பிறகுதான் அந்தச் சம்பவம் நடந்தது..." சஸ்பென்ஸ் வைக்கிறார் மீனா.

தாய்மொழி கன்னடமாக இருந்தாலும் மனி பிரவாகமாக தமிழில் பேசுகிறார். மிகச் சரளமாக ஆங்கிலம், ஹிந்தி, குஜராத்தி என பேலி அசத்துகிறார். அது சரி சம்பவம் என்ன?

"எங்க அம்மாவிற்கு ஸ்ட்ரோக் வந்து கை கால் விழுந்து விட்டது. செலவுக்கு மாசாமாசம்

மருத்துவமனையில் சேர்ந்தோம். மினியை தொடர்ந்து ஏற்பாடானவிருந்து. ஆனால் அவரைச் சொந்த வேலைகளை கொட்டி பயந்து வர மாட்டார். வந்தாலும் சனிக்கு விருந்து கொண்டாடிவிடுவார். ஒருநாள் எனக்கும் அந்த கொடுமைக்கும் மேலும் வர அவர் எண்ணவர்,

"உங்களுக்கு தெரியும் பார்வையில் வாத உங்கு மினியைதொடர்ந்தா புரியுமா? முதல் இடத்தைக் காலி பண்ணு" என்று கொலிவே தூக்கி விட்டார்.

எல்ல தூரத்திலிருந்து ஒருவர் 'வாழ்வு' என்ற நிலையிலிருந்து வரும் பதிலிலையில் பார்வையற்றோருக்கென்றே அமைதாபதில் மட்டுமே இயங்கும் மினியைதொடர் கொள்ள பற்றி கொள்ளார். உடனடியே அந்த கொல்ல தொலை நிர்வாகிக்கும் போய் விட்டேன். என் அம்மாவைக் காப்பாற்ற முடியவில்லை... ஆனால் நான் மினியைதொடர்கிட்டால ஆகலாம்" முன் எழுந்த வந்துநிறை மீண்டு!

மினியைதொடர் மட்டுமல்லாது தெரிவி, அங்குமிதுமாக பலரை... என் விதிவிலக்காக கொள்ளல் பல்கிருந்தார். எல்லாம் வேலை கொடுக்காது போனாலும் விடு விடாமல் போய் மினியைதொடர் கொடுக்கிறார். இவருடைய வகைகளில் மாயமாகத் இருப்பதாக கலை மனட்டம் நம்புகிறார்களாம். தனியாக பல பிரத்து அவரை இல்லம் தேடி வந்து எனில் தருகிறார். இவருடைய வாடிக்கையாளர் பட்டியல் வெகு நீளம்... ஆர்த்தரைடிஸ், மைனடிமையுடனால் அவதிப்பட பலர்கள் மீன மனது கொடுத்தாக பற்றுவது வெகு இதாக்கள்.

"பல்லில் டாக்டர், கண்டக்டருக்கென் வரும் என் பேரில் வருவை. அதே போல ஆட்டோ டிரைவர்களும் அப்படித்தான். நான் எப்போதுமே அவரை அன்று வாங்குவதால் கூப்பிடுவேன். எதேச்சை எல்லை இதில் விட்டுவார்கள். தனியும் பிரச்சனையில்லை" என்றபடியாக கொல் இதாக்.

மீன தொடர்ந்தவை மனம் புரிந்தார். "இன்னிது நான் இப்படி வதாவனியாக, வைப்பவை எதிர்கொள்கிறேன் அதுக்குக் காரணமே அவர்தான். மனைவியும் முன் இன்று வருவும், அவரும் நான் எலில் நீங்க நினும் என்பதில் உறுதியா இருக்கார் மொத் தத்தில் கொண்டிருப்பை என் முதுகெலும்பே அவர்தான்" அடித்துச் சொல்கிறார் மீன.

தொடர்ந்த நம்பிக்கை பேச வருகிறார். இவரும் பார்வையற்றவர். தொடர்ந்தவர்களும் ஒரு வகையில் பார்வையிழந்தவர். பிறகு தொலை தொடர்பொன்றை தான் எத்தனையோ பார்வை போய் விட்டதாம். அப்போது மனைவி மேற்றார்கில் பணி இல்லாதாக பணிபுரிகிறார். கொட்டில் ஒரு மாதகை. பார்வையற்றோருக்கு பால் கறப்பது எப்படி, தொழுவத்தை எப்படி பராமரிக்க வேண்டும் என்பது பற்றி மாலையாகளுக்கு பயிற்சி தரும் தொடர்ந்த டிரெயில் ஒரு மாத பிறப்பு பயிற்சி பெற்றிருக்கிறார்.

ஒரு கலையில் பார்வையிழந்த வரை சிங்கெட், வாழ்ந்த என பிரக்கும் பல வகை கொண்டிருப்பதாகும். ஒருநாள் தெற்றோல் கொண்டை உடைத்த வேலை விடு வர வேலை தொடர்ந்த பார்வை பறிக்கப்பட்டு பார்வை போய் விட்டது. கொஞ்சம் பார்வை இருந்தும் பறிக்கப்பட்டு அதனைத் தீர்ப் தள்ளப்பட்டார்.

"கொஞ்ச நான் டிப்ரஷனாக இருந்தது. ஆனால் எனக்கு ஒரு ஆறிவர் கொடுத்தார். மனம் தளராமல் படிக்கச் சொன்னார். நீது, வரை படித்தேன் அப்போதே முடிவெடுத்து விட்டேன் மனத்தால் எல்லை வரிசி ஒரு பார்வையற்றவர்களுக்காக வகை வேண்டும் என்று. மீனாவும் கொடுத்தார். என்னுக்கு தெரியாத என்றொரு பல எல்லாருடைய துணை, மனதுகொல் எல்லாமே அவர்தான்" மீன தொடர்ந்த இருவரிடம் கொஞ்சம் கொண்டார்.

பதிவிடியாகி முழுமுமாகவிருந்தார் தொடர்ந்த இந்தனை சின்ன வயதிலேயே 'எனக்கு அவார்டு' முதலமைச்சர் கையால் வாங்கியிருக்கிறார். தன் அப்பாவை பாராட்டி பிருந்து எப்பாற்றியிருக்கிறார். (பாவ் வரும் போது வெக்கம் போலி பாவு இருந்து அவருக்குத் தெரியவில்லை).

"பெரியவனாகும் டாக்டர் ஆகணும், அப்பா - அம்மாவிற்கு நிம்மதி பண்ண ணும்" என்றார் மழலை மாறாமல் (வாவ் சொல்லப்பட வேண்டும்)

தன்னாக நான் அப்பா - அம்மாவை என்னும் வருத்தமாகப் பார்த்துக் கொண்டார். கையை பிடித்து தூக்கிநிறுத்தி அழைத்துச் சென்றார் தொடர்ந்தவருக்கும் போனால் அப்பா அம்மா மேலே சிறிது கொண்டால் முடிந்தால் தான்னால் தான்னால் தூண்டிவிட்டு இருக்கும் என்பத

பெண் ஆரோக்கியமே சமுதாய ஆரோக்கியம்!

"கரு உருவான எட்டாவது வாரம் முடியும் போதே குழந்தையின் மூளை வளரத் தொடங்கி விடுகிறது. ஆரம்பத்தில் மூன்று மடிப்புகளுடன் அமையும் இது மூன்றாவது மாதம் முதல் ஆறாவது மாதம் வரை நன்கு வளர்ந்து பெரு மூளை, சிறு மூளை, தண்டுவடம் என அதன் பாகங்கள் பிரிந்து விரிவடைகிறது. கருவிலுள்ள குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி மூன்று மாதம் முதல் ஒன்பது மாதங்கள் வரை மிகவும் நன்றாக அமையும். இந்த நேரத்தில் உடல் வளர்ச்சியை விட மூளை வளர்ச்சியே அதிகமாக இருக்கும். குழந்தை பிறந்த பின்புதான் உடல் வளர்ச்சியும், மூளை வளர்ச்சியும் ஏறக்குறைய சமமாக இருக்கும்.

கருவில் உருவாகும் குழந்தைகள் முறையான முழுமையான மூளை வளர்ச்சியுடன் இருப்பது மிகவும் அவசியமானது. மூளை வளர்ச்சியின்றி பிறந்து விடும் குழந்தைகளின் பெற்றோர்கள் படும் பாடு கொஞ்சநஞ்சமல்ல. அதற்கு ஒரு பெண் வயதுக்கு வந்தவுடனேயே எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும் என்கிறார் பச்சிளம் குழந்தைகள் நலமருத்துவ நிபுணரும் பல ஆண்டுகள் இத்துறையில் மிகுந்த அனுபவம் பெற்றவருமான டாக்டர் திருமதி. ஜெயம் அவர்கள்...

மூளை வளர்ச்சியில் ஏற்படும் குறைகளுக்கு மூன்று காரணங்கள் உண்டு.

1. குரோமோஸோம்
2. சில வைரஸ் கிருமிகள்
3. ஊட்டச்சத்துக்கள் முழுமையாகக் கிடைக்காத நிலை.

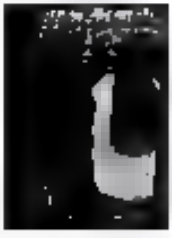
கருவிலுள்ள குழந்தைக்கு

முடிப்பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு

டாக்டர் ஆர். ஞானசம்பந்தம் "முடிவளம்" என்ற புத்தகத்தில் முடிப்பிரச்சினைகளுக்கு ஹோமியோபதி மருத்துவத்தின் மூலம் தீர்வு காணும் வழிமுறைகளைப் பற்றி தெளிவாக்கியுள்ளார்.

சிகிச்சைக்கு முன்

சிகிச்சைக்கு பின்



விலை ரூ.75. ஏ.கே.பி. ஹோமியோபதி மருத்துவ ஆராய்ச்சி மையம், 6, வாலிஸ் இரண்டாவது சந்து, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை-600 014 என்ற முகவரிக்கு எழுதி புத்தக விலையை மணியார்டர் செய்யவும். வி.பி.பி. கிடையாது. தபால் செலவு இலவசம். போன்:044-28113300/28115500.
Website: www.hairmiracles.com
E-mail: gnanas@vsnl.com

புரதச்சத்து, இரும்புச்சத்து, கொழுப்புச் சத்து, மாவு சத்து (ஸ்டார்ச்), வீட்டமின் போன்ற அனைத்தும் ஒரே விகிதாசாரத்தில் தேவையான அளவு கிடைக்க வேண்டும். இவைகள் எல்லாமே தாயின் மூலம்தான் அந்தக் குழந்தைக்கு பெற வேண்டும். தாய் தனக்கு மட்டுமல்லாமல், தன் குழந்தைக்கும் சேர்த்து இந்தச் சத்துக்களை அன்றாடம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கருவுற்ற பெண் உண்ணும் உணவில் உள்ள இந்தச் சத்துக்களில் அவருக்குத் தேவையானது முதலில் எடுக்கப்பட்டு விடும் - மீதி உள்ளதுதான் குழந்தைக்குச் செல்லும். இப்படி கிடைக்க வேண்டிய ஊட்டச்சத்துக்கள் குறைந்தால் குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சியுடன் மூளை வளர்ச்சியும் பாதிக்கப்படும்.

இரும்புச் சத்து தேவையான அளவு கிடைக்கவில்லை என்றால் குழந்தையின் செல் வளர்ச்சி குறையும்.

புரதம் மற்றும் மாவுச் சத்துக் குறைந்தால் குழந்தையின் அளவும் எடையும் குறையும்.

பிறக்கும் குழந்தையின் எடை குறைந்த பட்சம் 2.5 கிலோ இருக்க வேண்டும். வளர்ச்சி குன்றிப் பிறக்கும் குழந்தைகள் ஆண்டுக்கு 33 சதவிதம் என்கின்றன புள்ளி விவரங்கள். நடுத்தரவர்க்கம் மற்றும் வறுமைக்கோட்டிற்குக் கீழே உள்ளவர்கள் இங்கே 90 சதவிதம் பேர். மிகவும் வசதி படைத்தவர்களின் இப்படி வளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகளின் பிறப்பு 9 சதவிதம்தான்.

பெண் மொழி

நீ எத்தனை
புயல்களைச்
சந்தித்தாய் என்பது
கேள்வியில்லை.
கப்பலைக் கரை
சேர்த்தாயா?
என்பதுதான்.
- இங்கர்சால்;

தகவல் : ஆர். பிரகாசம்

மீதி [illegible] விழுக்காடு நடுத்தர மற்றும் ஏழை மக்களின் குடும்பங்களில்தான். இப்படிச் சமூகத்தில் கால் பாகத்திற்கும் மேல் குழந்தைகள் பிறந்தால் எதிர்கால இந்தியா எப்படி இருக்கும்?

உடனே செய்ய வேண்டியவை :

1. நல்ல ஊட்டச்சத்து மிகுந்த உணவு, 2. மருத்துவ வசதி, 3. பெண்கள் நலம் காக்கப் படுவதும், கல்வியறிவும்தான்., 4. ரூபெல்லா தடுப்பு ஊசி - வயது வந்த பெண்களுக்குப் போடுவது மிகவும் உதவும். சிறு பெண்களுக்கு வயதுக்கு வந்தவுடன் சிறப்பு 'கவனிப்பு தேவை. இதுதான் பிறக்கப் போகும் குழந்தைக்கு முதல் அஸ்திவாரம்.

கருவில் வளரும் குழந்தைகளின் மூளையின் பகுதிகளின் வளர்ச்சியில் மாறுதல் இருக்கக்கூடும். அதிகமான திரவம் சுரந்து மூளையின் இடையில் அவை தங்கி அந்த இடங்களை ஆக்கிரமித்து மூளையின் வளர்ச்சியை அவை கட்டுப்படுத்தி விடும். இது போன்ற பாதிப்புள்ள குழந்தைகளின் தலை மிகவும் பெரியதாக இருக்கும். கருவிலிருக்கும் போதே இந்தப் பாதிப்பை அல்ட்ரா சவுண்ட் மூலம் கண்டறிந்து கருவிலுள்ள குழந்தைக்கே சிகிச்சை செய்ய முடியும்.

தலை மிகவும் பெரியதாகி விட்ட நிலையில் பிறக்கும் குழந்தைகள் மூளைத்திறன் இல்லாத நிலையில் இருப்பதுடன், நடக்க முடியாமலும் போகக்கூடும். தண்டுவடத்திற்குப் பாதுகாப்பாக உள்ள எலும்புகள் வளராத நிலை ஏற்பட ஃபோலிக் ஆசிட் பற்றாக்குறை காரணமாகக்கூடும். 'ஃபோலிக் ஆசிட்' கலந்த மருந்துகளை கருவுற்ற பெண்களுக்குத் தொடர்ந்து தருவதால் இந்தப் பாதிப்பு வராமல் தடுக்க முடியும்.

46 நூலிழைகள் போன்ற குரோமோஸோம்களால் அமைகிறது ஒரு குழந்தை. 23 தந்தையிடமிருந்தும், 23 தாயிடமிருந்தும் பெறப்படுகின்றன. X, Y என அமைவது ஆண் குழந்தை, [illegible] X அமைவது பெண் குழந்தை. 45, 47 என குரோமோஸோம் கூட/குறைய அமையும் போது குழந்தையின் சிந்திக்கும் திறன் ஒரு மாற்று குறையும். அதனால்,இவர்களை ஒதுக்கி வைக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. இவர்களிடமுள்ள மற்ற

AMMAN LADIES HOSTEL

(a bond of trust & love)

20, Bharathiar Colony,
First Avenue, Ashok Nagar,
(Near Ashok Pillar)
Chennai - 600 083

FEATURES:

- ★ Approved
- ★ Pure Vegetarian
- ★ 24 Hours Water
- ★ Private Security
- ★ 2 & 4 Wheeler Parking
- ★ Cable TV in Hall & Rooms
- ★ Marble Flooring
- ★ Tiled Bathrooms
- ★ Good Ventilation
- ★ Doctor, Shopping & Laundry on Call
- ★ Single, Double & Triple Rooms
- ★ A/c Rooms Also...
- ★ Near Ashok Pillar
- ★ Easy Access
- ★ Homely
- ★ Hygenic
- ★ Independency
- ★ Well disciplined

TEL:
2371 8123, 2371 8122,
3091 2440, 3271 0234

கொள்ளுப்பாட்டி வைத்தியம்!

"தன் காயம் போக்க வெங்காயம் உதவும்" என்பார்கள். நான்கு அல்லது ஐந்து சின்ன சாம்பார் வெங்காயங்களைத் தோலுரித்து சிறு சிறு வில்லைகளாக நறுக்கி, 2 குழிகரண்டி தேங்காயெண்ணெயில் கறுக, பொரிய வறுத்து, பின் அந்த எண்ணெயை ஆறவைத்து, ஒரு பாட்டிலில் எடுத்து வையுங்கள். இந்த வெங்காய எண்ணெயை தீப்புண், கட்டி, கொப்பளம், காயம், சொரி, சிரங்குகளில் தடவ அவைகள் எளிதில் குணமாகும். என் கொள்ளுப் பாட்டியான ஸ்ரீரங்கப் பாட்டியால் அறிமுகம் செய்யப்பட்ட இந்த வெ. எண்ணெய் ஒரு "சர்வ சருமரோக நிவாரணி."

. நித்யா ராஜகோபால்.

திறன்களை வெளிப்படுத்தும் வகையில் பயிற்சிகள் தருவதால் அவர்களை சமுதாயத்துடன் இணைக்க முடியும். 35 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்கள் கருவுறும் போதும், பரம்பரையில் இந்தப் பாதிப்பு இருந்தாலும், முதல் குழந்தைக்கு இந்தப் பாதிப்பு இருந்தாலும், கருவுற்ற பெண்ணின் இரத்தத்தை எடுத்து க்ரோமோஸோம் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.

கருவுற்ற தாய்க்கு வரும் சிலவித நோய்களும் கூட கருவிலுள்ள குழந்தையின் உடல் மற்றும் மூளை வளர்ச்சியைப் பாதிக்கும். கருவுற்ற நேரத்தில் தாய்க்கு ஏற்படும் இரத்தக் கொதிப்பினால் குழந்தைக்கு இரத்தம் எடுத்துச் செல்லும் இரத்தக் குழாய்கள் சிறுத்துப் போகும். இதனால் குழந்தை பெறும் இரத்தத்தின் அளவு குறைவதுடன் வளர்ச்சியும் குறையும். கருவுற்ற காலத்தில் கடைசி மூன்று மாதங்களில் இதுபோன்ற நிலை அதிகம் காணப்படும். இந்த நேரத்தில் அடிக்கடி 'பிரஷர்' பரிசோதனை அவசியம். பரம்பரையில் இந்தப் பாதிப்பு உள்ளவர்கள் கண்டிப்பாகத் தொடர்ந்து பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

இரத்தத்தில் க்ளூகோஸ் அளவில் கோளாறுகள் உள்ளவர்களும், பரம்பரையில் நீரிழிவு நோயின் பாதிப்புள்ளவர்களும் கருவுற்ற நேரத்தில் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை சோதனை செய்து பார்க்க வேண்டும். இதுபோன்ற பாதிப்புள்ளவர்களின் குழந்தைகளின் உடல் வளர்ச்சி அதிகமாக இருக்கும். நாலு கிலோவுக்கும் மேல் இருக்கக்கூடும். இதுபோன்ற குழந்தைகளின் உடலில் க்ளூகோஸ் சக்தி குறைவதால் மூளைக்குச் செல்ல க்ளூகோஸ் அளவு குறையக்கூடும். அதனால் மூளைத்திறன் குறையக்கூடும். ஆக்ஸிஜன் குறைந்தாலும், க்ளூகோஸ் (எரிபொருள்) குறைந்தாலும் தேவையான இரத்தத்தின் அளவு குறைந்தாலும். பிரச்னையில்தான் கொண்டு போய் விடும். இவைகள் மூன்றுமே சரியான அளவில் இருந்தால்தான் குழந்தை நல்ல ஆரோக்கியமான முறையான உடல், மூளை, மற்றும் மன வளர்ச்சியுடன் இருக்கும்.

குழந்தை கருவிலிருக்கும் நேரம் மிகவும் பாதுகாக்கப்பட வேண்டிய நேரம். சில வைரஸ் கிருமிகள் கருவிலிருக்கும் குழந்தையைத் தாக்க முயற்சி செய்கின்றன. இவை தாய்க்கு அதிக தொந்தரவு தருவதில்லை. அதிகபட்சம் தலைவலியும், களைப்பும் ஏற்படலாம். ஆனால் கரு உருவாகும் சமயத்திலும், பிறகும் தொடர்ந்து கோளாறுகளை ஏற்படுத்தும். மூளை வளர்ச்சி மிகவும் குன்றிப் போதல், இதயக் கோளாறுகள், கண்களில் புரை, காது கேளாமை, எடை குறைதல் போன்ற 5 வகையான பாதிப்புகள் கருவிலுள்ள குழந்தைக்கு ஏற்படலாம்.

இவைகளைத் தடுக்க திருமணமாகு முன்பே (திருமண வயதில் உள்ள) பெண்களுக்குத் தடுப்பூசிகள் போட முடியும். இதை ரூபெல்லா ம்யூனிசேஷன் என்பர். இதற்கென பெரியதாக செலவுகளும் எதுவுமில்லை. இதன் விலை ரூ. 50/- மட்டுமே" என்கிறார் டாக்டர் ஜெயம்.

பேட்டி : **வைதேகிதேசிகன்**

பொட்டில் அடித்தாற் போல்...

இனி உங்களைப் பற்றியும் உங்கள் பிரச்னைகளுக்கு சரியான தீர்வையும் துல்லியமாக அறிந்து கொள்ள இதோ ஓர் உலகத்தரம் வாய்ந்த எளிய வழி..

நமது சரியான பிறந்த தேதி மற்றும் பெயரை மட்டும் தெரிந்தால் போதும் மிக துல்லியமாக நாம் ஏதும் கூறாமலே கேட்டும் அனைத்து போக் நம்மைப் பற்றியும் நம் எதிர்த்து வரும் பிரச்னைகள் பற்றியும் AAN® விற்குரல் முறையை தெரிவித்து போக் வழி. நிச்சயம் நிச்சயம் என்ன எளிய மனம் சிறந்த பிரார் முறையை பற்றியும் ஆலோசனை வழங்கி வருகிறார் Master of AAN® திரு 'பக்கி' தி வேணுகோபாலன் அவர்கள் இவர் இந்தியாவிலேயே முதன்முதல் AAN® முறையை பிரத்யேகமாக நமக்குக் மட்டுமே சக்திவேற்றி மெருகூட்டப்பட்ட (Energised & Enriched) உயர்ந்த (imported) இரத்தின கற்களை வழங்கி அவரது வாழ்வில் அதிசயத்தக்க நிகழ்வுகளை நிகழ்த்தும் வருகிறார். 15 வருடங்களுக்கும் மேலாக அனுபவம் மிக்க இவர் பயிற்சியில் உள்ள Institute of Numerology (R&D)ன் சீனிய மெம்பராகவும் உள்ளார்.

இந்த அற்புதமான கலையை பிரேத்தின் விருப்பம் தெரிந்தால் மற்றும் என்ன வழி நிலவை மனதாலாக அவரவர் தெரிவாரே முடிவு செய்து வரலாம் என்ற கால வித்தியாச திரு 'பக்கி' தி. வேணுகோபால் போன்ற உலகுக்கு அறிவுத்தும் அவசியம் உருவாகி சற்று தொலை என்ன விபரமாக தெரிவாக முறை எளிதில் பெறலாம் என்பதும் அறிவுரி தெரி. இதை - தொ தொலைபேசியில் ஏற்படும் திருமணத் தடைகளை ஏற்ற பிரச்சனைகள் நமக் தூர நிலத்தி செல்லு. குறைந்த பிரப் தெரிந்தவுடன் வேண்டிய அனைத்து எல்லாம் சரத்த ஆன பின்னரே தருக்க பின்னே சந்தேகங்களுக்கும் அத்துடன் ஒவ்வொரு இரத்தின மனிதன் சம்பிரமான Energies (either Projective or Receptive - Measured in Electron Volts- 'eV') வெளிப்படுகிறது (அ) உள்ளிழுக்கிறது என்பதும். மேலும் இதனை நாம் சரியாக முடிவுசெய்தும் பயன்படுத்த வேண்டிய சமயத்தில் (in order to regain the equilibrium postion in our body Electro - Magnetic field - AURA) இவரு AAN® முறையில் மட்டுமே மிகத் தெளிவாக அறிய முடிகிறது

(ச-க) ஒரு தெரிவுப்பட்டை கற்களை வைர 5'6' eV Projective Wave Energy வெளிப்படுகிறது

Courtesy Gemmological Association of Great Britain

இவரது தொடர்பு முகவரி:

பக்தி திரு. வேணுகோபாலன் Master of AAN® & Aura Viewer
(Senior Member, Institue of Numerology (R&D) Nangal Raya, New Delhi - 110 004)
ஆலோசனைக்கு : 5, மகாகவி வீதி, காமராஜ் நகர், (கோம், சேஷாத்ரி திருமண மண்டபம் மற்றும் வெல்கி பள்ளி அருகில்) பாண்டிச்சேரி - 605 011.
Phone: 0413 - 2211567 Cell: 98423 - 86855 'AAN® ADVANCED AURIC NUMEROLOGY'
Consulting Hours : 9.00 a.m to 1.00 p.m & 3.00 p.m to 8.00 p.m

Do you know what is NAME?

N = Natal's
A = Abstract
M = Maintained by
E = Eternal

Space Sponsored by Institute of Numerology (R&D) New Delhi

ORIENTAL INSTITUTE OF CATERING TECHNOLOGY & HOTEL MANAGEMENT

(RECOGNISED BY THE GOVERNMENT OF TAMIL NADU)

NEAR POST & TELEGRAPH OFFICE, TALLAKULAM

MADURAI - 625 002.

Phone : 95452 - 2522006 Fax: 2524896

email: oicthm@hotmail.com Visit: www.oicthm.com

ADMISSION NOTICE - 2004 - 2005

Sl.	Courses Offered	Eligibility
I.	Combined Three Year Course in Hotel Management & Catering Technology	10th Std / S.S.L.C / Matriculation (H.Sc / +2 Std. Preferable)
II.	ONE YEAR CRAFT COURSES : a. Food & Beverage Production b. Bakery & Confectionery c. Food & Beverage Service d. House Keeping e. Front Office Operation	10th Std / S.S.L.C / Matriculation (or) equivalent

LINK WITH 413 STAR HOTELS FOR TRAINING & PLACEMENT

◆ 100% Job Provided to All Previous Batch Students ◆ Training & Placement Providing in Leading Star Hotels in India & Abroad ◆ Special Coaching Classes for French & Hindi Languages ◆ Computer Coaching for Hotel Management Packages ◆ Highly Experienced & Dedicated Faculty ◆ Intensive on-the-Job Training ◆ SPOT ADMISSION ◆ SEPARATE HOSTEL FACILITY AVAILABLE FOR BOYS & GIRLS.

Prospectus and Application Form can be obtained by sending a Demand Draft of Rs. 100/- drawn in Favour of **"THE DIRECTOR, OICTHM"** Payable at **MADURAI.** For Further Details Contact

J. MANIKANDAN M.A., PGDCHM., M.Ed., M.Phil - Principal J.SURESH BABU MBA., PGDCA- Director

A SPECIAL INSTITUTION FOR A SPECIALIZED EDUCATION

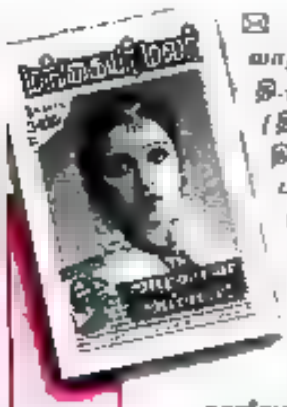
✉ "அடாடா! மீல் பண்ணிட்டீங்களே விஜயா" என்னும் கட்டுரையைப் படித்தோம். உஷா ஸ்ரீராம் அவர்களே! நீங்கள் கோரல் ஜூவெல்லரியில் ஸ்கூட்டர் போட்டியில் செல்லாமல் மீல் பண்ணி விட்டீர்களே! என்று சொல்லத் தோன்றியது. அது மிகவும் தரில் லிங்காக இருக்கும். நாம் தரையில் ஸ்கூட்டரில் போவதைத்தானே பார்த்திருக்கோம். அங்கு கோரல் ஜூவெல்லரியில் ஒருவர் ஸ்கூட்டர் ஓட்ட நாம் பின்னால் உட்கார்ந்து கொண்டு தண்ணீரில் போகலாம். மறக்க முடியாத அனுபவம். பதினெட்டு வருடங்களுக்கு முன்பு நான் போய் விட்டு வந்ததும் என்னுடைய ஸ்கூட்டர் போட் அனுபவத்தை என் பிள்ளைகளிடம் சொல்வதும், "அம்மா! ஐரோட் நீங்கள்" என்று என் தோழியர்களை மெச்சுவதும் என்னுடைய பலமான நினைவுகள்.

செல்வன் - ■ ஏ. சாந்தா ராமாநுஜம்.

✉ மே மாத்தமிழ் வீட்டுக்குள்ளே கச்சேரி' கட்டுரை மிகவும் அற்புதம். ஏடும் பேனாவும் ஒரு பெண்ணின் அனைவரும் சேர்ந்து ஒரே மாதிரியில் இயங்கி இசைக்கும் இசை என்பதை மிக அழகாக, ஆனித்தரமாக விளக்கியுள்ளார்.

அருமையாக்கம்.

எஸ். விஜயலக்ஷ்மி.



நீங்களும் 'மிஸ்'

✉ பெண்கள் வாழ்க்கையை இ.மு., இ.பி. (இருமணத்திற்கு முன் - பின்) என்று பிரிக்கலாம். இ.மு. காலத்தில் அழகைப் பராமரிக்க எடுத்துக் கொள்ளும் அக்கறையில் இ.பி. காலத்தில் ஒரு 30 சதவீதமாவது எடுத்துக் கொண்டால் வாழ்க்கையும் வாழ்க்கைத் துணைக்கும் எப்போதும் இனிக்கும். மங்கையர் மலர், மங்கையர் மலர் இளைப்பா எது மாடமாக உள்ளது என்று தாங்கள் நினைக்கிறோம்!

பாளையங்கோட்டை,

அம்பூரணி ச. நாராயணன்.

✉ நாம் யாரைத் திட்டும் போது கூட 'போடா விளக்கெண்ணெய்' என்று உதாரண ஒன்றுக்கு உதாரணமாக சொல்கிறோம். ஆனால் அந்த விளக்கெண்ணெயின் மகிமை பற்றிய மருத்துவச் செய்திகள் மத்தாளாக இருந்தது. மீண்டும் சமையலறையில் விளக்கெண்ணெய்க்கும் ஒரு இடம் கொடுக்க வைத்து விட்டது.

மேலப்பாளி. எஸ். ராஜி.

✉ அன்புமி, தயவில் எந்த நல்ல காரியமும் செய்யக்கூடாது என்பதற்கு என்ன காரணம் என்பதையும் அதற்கான மிகச் சரியான காரணத்தைப் பற்றியும் விளக்கமாக மங்கையர் மலர் மூலம்தான் அறிந்தேன்.

திருவாரூர் - 1, எம். மைதிலி முருகேசன்.

✉ 'சில வார்த்தைகள் வீட்டுக்குள்ளே கச்சேரி' கட்டுரை மிகவும் அற்புதம். ஏடும் பேனாவும் ஒரு பெண்ணின் அனைவரும் சேர்ந்து ஒரே மாதிரியில் இயங்கி இசைக்கும் இசை என்பதை மிக அழகாக, ஆனித்தரமாக விளக்கியுள்ளார்.

அருமையாக்கம்.

எஸ். விஜயலக்ஷ்மி.

✉ 'பாங்காக் கோரல் ஜூவெல்ட்' கட்டுரை அசத்தி விட்டீர்களே, உஷா! நான் 'மீல் பண்ணினதை அழகாகச் சுட்டிக்காட்டி விட்டீர்கள். தொடக்கொரு தடவை என்னை 'விஜயா', 'விஜயா' என விளித்து எழுதியிருப்பதைப் படித்தவுடன், என் நெடு நாளைய நண்பி (வயது வித்யாசமிருந்தால் என்னவோ?) உதத்தைப் படித்த உணர்வில் பரவசமானேன். தேங்க்ஸ்... உஷா!

பொள்ளாச்சி. விஜயா ராஜன்.

✉ 'மதிப்பெண்கள் கொஞ்சம் குறைந்து விட்டால் கூட அதைத் தாங்கிக் கொள்ளும் பக்குவம் இன்றைய மாணவனிடம் இல்லை. அதற்காக அவனைக் கண்டிப்பதை விட்டு அவனைத் தேற்றி அவன் 'மனோதிடத்தை' வளர்க்க முயற்சிக்க வேண்டும். அதற்கு பெற்றோரும், பள்ளி ஆசிரியர்களும் இணைந்து பாடுபட வேண்டும் என்ற நல்ல கருத்தை உரிய நேரத்தில் உணர்த்திய ராமநிருஷ்ணனின் வைரம் கதை காலத்தில் மலர்ந்த ஒர்

பண்ணிட்டீங்க உஷா!

அரிய 'வைரப் பூ'.
கொரட்டூர், ஆர். கோபாலகிருஷ்ணன்.

✉ ப. கோமதி கற்றுக் கொடுத்த எக்ஸ்ரே ஓவியம் அருமை. மேல்படாக இருந்த எக்ஸ்ரே பிலிம்களுக்கெல்லாம் மவுஸ் கூடிப் போனது. செய்ய மிகவும் கலபமாகவும் இருந்தது. பின்னாகள் விடுமுறையில் பொழுது போக மிகவும் உதவியது.
மதுரை - 16, ஜி. அருள்ராணி.

✉ ஏப்ரல் மாத இதழில் ஜெயஸ்ரீ சாரநாதன் 'ஸ்ரீ'யில் எழுதியிருந்த தகவல்கள் வைஷ்ணவ ஆசார்யர்களின் நூல்களிலிருந்தும் எடுத்துத் தரப்பட்ட பொருத்தமான தகவல்களே. ஆனால் அதில் ஒரு பிழை உள்ளது.

'ஸ்ரீ'யாகிய தாயார் உலகத் தந்தையான எம்பெருமானிடம் நமக்காக (தன் குழந்தைகளுக்காக) புருஷகாரம் செய்கிறாள். ஜெயஸ்ரீ சாரநாதன் கட்டுரையில் புருஷாகாரம் என்று எழுதப்பட்டிருந்தது. புருஷாகாரம் என்றால் அதன் பொருளே வேறுபடும். 'ஆணின் வடிவத்தில் உள்ள' என்று பொருள்படும். தாயாரின் பண்புக்கு இது பொருத்தாது. புருஷகாரம் என்பதே சரி.

எம்பெருமான் ஒருவனே புருஷன். மற்ற அனைவரும் (உலகில் உள்ள ஆண்கள் அடங்கலும்) ஸ்த்ரீப்ராயமே என்பது சாஸ்திரம். அப்படி புருஷனின் பிரதான இவ்ய குணம் ரக்ஷகத்வம் அதாவது காப் பாற்றுதல். நாம் தெரிந்தும் தெரியாமலும் திறைய குற்றங்களை பாப காரியங்களைச் செய்து விட்டு அவன் முன்னே நிற்கும் போது நம் பாபங்களுக்காக அவன் தண் டித்து விடாதபடி, தன் வாத்ஸல்யத்தால் ஸ்ரீயாகிய தாய் பார்த்துக் கொள்கிறாள். ரக்ஷித்தல் என்ற காரியத்தை மட்டும் அவள் செய்யுமாறு தூண்டுகிறாள். வைஷ்ணவ ஆசார் யர்கள் அவளை 'புருஷகார பூதை' என்று குறிப்பிடுகிறார்கள். 'புருஷனாகக் காரியம் செய்ய ஏதுவாக இருப்பவள்' என்பது இச் சொல்லின் பொருள்.

'ஷ' என்ற எழுத் தில் ஒரு மாத்திரை யைக் கூட்டி விட் டால் எவ்வாறு சம் பந்தமே இல்லாத விபரீதப் பொருள் வந்து விடுகிறது பார்த் தீர்களா?
சென்னை - 5, மு. ஜுலைவல்லி.

✉ 'அரிசி வடாம் அமர்க்களம்' கதை நகைச்சுவையுடன் இருந்ததோடு, கதை யில் டெல்லி நாத்த னார் கொடுத்த பல (அனுபவ) 'டிப்ஸ்'கள் மிகவும் பய னுள்ளதாக இருந்தது. அடுத்த வரு டம் வடாம் போட சவரி, கருப்பு ரவிக்கை, குடை தயா ராகி விடும்.

ஒரே கல்லில் இரண்டு மாங்காய் அடித்த டி. ஜெயலட்சுமிக்கு ஒரு 'ஜே' போடலாம்!
சென்னை - 94, வனிதா ராஜப்பா.

CHIKKANAM FURNITURE

சிக்கனம் பர்னிச்சர்

JFA
JFA
நிறுவனத்தின் ஒரு பிரிவு

எளிமையானது, எழிலானது, தரமானது, விலையில் மிகவும் மலிவானது.

ரூ. 2,750/- முதல்*

ரூ. 12,350/- முதல்*

ரூ. 11,750/- முதல்*

ரூ. 7,150/- முதல்*

ரூ. 7,950/- முதல்*

ரூ. 6,250/- முதல்*

ரூ. 4,500/- முதல்*

ரூ. 5,750/- முதல்*

இலவச டெலிவரி

சிக்கனம் பர்னிச்சர்

- இராயப்பேட்டை : (Flyover அருகில்) ✆ : 2811 1870
- நங்கநல்லூர் : ஜெகரூம் ஜுஸ்ட்க் தேதி நுவக்கம் ✆ : 98410 26877
- அடையாள் : (மலர் மருத்துவமனை அருகில்) ✆ : 5211 7875
- அசோக் நகர் : (ஜவஹர் வித்தியாலயா எதிரில்) ✆ : 5204 6073
- அண்ணா நகர் : (அண்ணா நகர் கிளப் அருகில்) ✆ : 5210 3880
- அம்பத்தூர் : (அம்பத்தூர் OT பஸ் நிலையம் அருகில்) ✆ : 5208 8731
- பெரம்பூர் : (ஜமாலியா) பெரம்பூர் நெடுஞ்சாலை ✆ : 2662 0552

**Conditions apply

CHKM - 304

ஜவ்வரிசி வடாம் அல்வா ஆனதே!

ஜவ்வரிசி வடாம் இடுவதில் நான் ரொம்ப 'எக்ஸ்பர்ட்' என்று என் குடும்பத்தில் எனக் கொரு பெருமையுண்டு. "மதுரா இட்ட வடாத்தை வாயிலே போட்டா சோன்பப்டி மாதிரி கரையுமே" என என் மாமியாரே சர்டிபிகேட் கொடுத்தால் கம்மாவா! அப்படி ஒரு வடாம் இட எத்தனை கஷ்டப்பட்டு அந்த ரகசியத்தைக் கண்டு பிடிச்சேன் என்பது எனக்குத்தான் தெரியும்.

இந்த வருடமும் வெயில் ஆரம்பித்ததும் ஜவ்வரிசி வடாம் இட ஆரம்பித்தேன். தினம் அரை கிலோவாக 4 கிலோ வடாம் போட்டாச்சு. கடைசி 1/2 கிலோ ஜவ்வரிசி பாக்கி. வழக்கம் போல முதல் நாள் இரண்டு பங்கு தண்ணீர் ஊற்றி ஊற வைத்தேன். உப்பு, மிளகாய், பெருங்காயம் அரைத்து ஃப்ரிட்ஜில் வைத்தேன். வெள்ளை என் போட்டாச்சு. ப்ளாஸ்டிக் பேப்பர் வெயிட் வைக்க சாமான், செங்கல் எல்லாம் ரெடி. எல்லா ஏற்பாடும் பண்ணி விட்ட நிம்மதியில் படுக்கப் போனேன்.

ராத்திரி பனிரெண்டு மணி இருக்கும். விழிப்பு வந்தது. பெரிய ஒரு இடி சத்தமும், ஜன்னல் வழியே மின்னலும் கண்ணை வெட்டியது. அர்த்தராத்திரியிலும் என் மனம் பிள்ளையாரை பிரார்த்தித்தது.

"பிள்ளையாரப்பா! நாளைக்கு ஒருநாள் வடாம் இட்டுட்டா இந்த வருஷப் பிரச்னை ஓவராயிடும். மழை பெய்யாம காப்பாத்து. வடாம் காய்ந்ததும் உனக்கு பிடி கொழுக்கட்டை பண்ணி நைவேத்தியம் பண்றேன்" என வேண்டிக்கிட்டேன். எப்போதும் எனக்கு அது

நான் பழக்கம். பிள்ளையாரும் என் வஞ் சத்துக்கு ஒத்துக்கிட்டு என் காரியத்தை முடிச்சுக் கொடுத்துடுவார். எங்களுக்குள்ளே அப்படி ஒரு அண்டர்ஸ்டாண்ட் ஆனா இந்தத் தடவை நான் பிராத்தனை பண்ணினது அந்த இடி விழுவில் பிள்ளையாருக்குள் ளில் விழுவில்லை போலிருக்கு.

மழை கொட்ட ஆரம்பித்தது. அப்புறம் எனக்கு ஏது தூக்கம். விடிந்த பின்னும் மழை நிற்கவில்லை. நியூஸ் பேப்பர், டிவி. எல்லாம் காற்றழுத்தத் தாழ்வு மண்டலம், இன்னும் முன்று நாள் தொடர் மழை, சென்னைவாசிகளுக்கு உற்சாகம் என்றெல் லாம் சேதி பரப்பியது. என் கஷ்டம் எனக் குத்தானே தெரியும். இத்தனை வருஷம் இல்லாத மழை இரண்டு நாள் கழிச்சு கொட்டப்படாதா? நானும் சேர்த்து வரவேற்று இருப்பேனே!

என் மாமியார் வேற, "என்ன மதுரா ஊறின தூவரிசியை என்ன பண்ணுவே, மழை கொட்டறதே, எல்லாம் வேஸ்ட்தான்" என்றார்.

மனம் அல்லாடியது. தூவரிசி வடாம் இடறதில் பேர் வாங்கின மதுராவுக்கு ஊறின தூவரிசியை ஒன்றும் பண்ண முடியாதா? ஏதாவது பண்ணனும்; முடி யணும் மூளை கொம்ப வேகமாக ஓடியது.

ஊறின தூவரிசியை சம பாகமாக இரண்டு பாத்திரத்தில் பிரித்துப் போட்டு ஒரு பாகத்தில் உப்பு மட்டும் போட்டு குக் கருக்குள் வைத்து முன்று விசில் வைத்து எடுத்தேன். குக்கரைத் திறந்ததும் மனம் மிழற்சியில் துள்ளியது. முத்து முத்தாய் கொட்டியாய் அழகாய் வெந்திருந்தது. மூளை யும் வையும் பரபரத்தது.

தேங்காய் எண்ணெயில் கடுகு, ப. மிளகாய், உ. பருப்பு, கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம் தாளித்து உப்பு போட்டு வெந்த தூவரிசியைக் கொட்டி, கொஞ்சம் எண் ணெய் தடவிய தட்டில் கொட்டிப் பரத்தி னேன்.

அடுப்பில் நெய் வார்த்து முந்திரிப் பருப்பு, திராட்சை பொரித்து உப்பு போடாத ஒல் வரிசி வெந்ததைப் போட்டு கல் இட்டத் தில் சர்க்கரையும், கேசரி பவுடரும் போட் டுக் கிளறினேன். சற்று நேரத்தில் பாத்திரத்தில் ஒட்டாத பளபள அல்வா ரெடி. ஏலக்காய்ப் பொடிச் சேர்த்து இறக்கி அதையும் ஒரு தட்டில் கொட்டினேன். ஆறினதும் வில்லை போட்டேன்.

மத்தியான டிபனுக்கு எல்லோருக்கும் கொடுத்த போது என் பெண், "இவ்வளவு எண்ணம்மா விசேஷம்? ஸ்வீட், காரம் எல் லாமா டிபன் அமர்க்களமா இருக்கு" என்றாள்.

என் மாமியாரும், "மதுரா! உன்னைப் பார்த்தா பொம்பப் பெருமையா இருக்கு. சமயலை விளையாடிக்கிட்டும் இப்படிப் பண்ண லும் தோணியிருக்கே" என்றார்.

வடாம் இட எனக்குப் பிள்ளையார் ஒத்துழைப்புத் தரவில்லைதான் பண்டம் வீணாகாமல் இருக்க முளையைக் கொடுத் தாரே. அவருக்கு மனதால் பிடி கொழுக் கட்டை வைத்தியும் பண்ணினேன்.

— வனிதா ராமன்

தோசை ஊற்றி முடித்ததும் தோசைக் கல்லை ஒரு துணியால் துடைத்து எடுத்து விட்டால் அடுத்த தோசை ஊற்றும் போது கல்லில் ஒட்டாமல் வரும்.

- உஷா நாராயணன்.

கொத்துக் கொத்தாக முடி கொட்டுவதைத்

ஹேர் ப்ளஸ் ஹேர் டானிக்

kosmic

CHILDREN!

Spend Your vacation usefully

Learn & Enjoy

KOSMIC MUSIC's *latest release*

Slokas for Children

by S. Rajeswari *part 4*

FREE !!!

booklet in English & Sanskrit inside

also available

SLOKAS for CHILDREN

part 1, 2 & 3

Cassettes 2 Pack Rs. 80 /-

CDs 2 Pack Rs.260 /- Rs. 250

Available at all music shops

Contents:

Part 1

Ganesha Shodasha Nāmāvalī
Lingāshtakam
Krishnāshtakam
Vishnu Sahasranāmam
Achyuthāshtakam
Shiva Panchākshara Sthothram
Madurāshtakam

Part 2

Soorya Ashtakam
Balamukundāshtakam
Gokulāshtakam
Bilvāshtakam
Subramanya Bhujangam
Guha Pancharathnam

No 13, Shaffee Mohammed Road, Chennai - 600 006. India
Tele : (+91-44) 5214 3500 (Multi Lines) Web: www.kosmicmusic.com

LUCKY VINAYAKA brings luck to your home & life.**LUCKY VINAYAKA** is blessed by **Maha Swami Periyaval**, Kanchi Kamakoti Mutt. Every Friday we do pooja having **LUCKY VINAYAKA. LUCKY VINAYAKA** is made out of coming Glass and is designed & manufactured by **Y.P. SINGH** an artisan. **LUCKY VINAYAKA** can be kept either in place of worship, vehicle, jewel box, lockers etc.,

காஞ்சி மஹாப் பெரியவரின் ஆசிர்வாதம் பெற்ற இந்த லக்கி விநாயகர் மிகவும் சக்தி வாய்ந்தவர் ஒவ்வொரு வெள்ளிக் கிழமை தோறும் லக்கி விநாயகர் வைத்து பூஜை வழிபாடு செய்யப்படுகிறது லக்கி விநாயகர் காஞ்சிபுரம் அருகில் உள்ள வாலாஜாபேட்டையில் திரு. ஒய்.பி. சிங் அவர்களால் வடிவமைக்கப்பட்டு உருவாக்கப்பட்டது நீங்கள் இந்த லக்கி விநாயகரை பூஜை அறை, வாகனங்கள், நகை பெட்டகம் மற்றும் வசிக்கும் வேறு இடத்தில் வைத்து பூஜை செய்யலாம்.

Coming Glass	
Small	Rs 30
Medium	Rs 60
Big	Rs. 90

Cutting Glass Gold	
Small	Rs 50
Medium	Rs 75
Big	Rs 10

30 நிமிட கால வேலை
ஸ்ரீவைகுண்ட (ஸ்ரீரங்கம்)
ரேஷன் கடைக்கு ரூ.200/-

★ Send D.D. / M.O. in favour of "The Will Product" ★ Courier Charges actual.
Please send your full address and phone numbers.

THE WILL PRODUCT

Manufacturer of Lucky Vinayaka, Pyramid, Lucky Ganesha & Other Exquisite Glass Gift Items

15/6, Rewa Road, Alwarpet, Chennai - 18 Ph : 24988618 Mobile : 98410 10996

E-mail : thewillproduct@yahoo.com

Distributors : Distributors wanted

● Hyderabad : 27951158, 27189409, 55344494, 3221630, 27503046 ● Vijayanagaram : 228955 ● Nagpur : 2268721 ● Mumbai : Chembur : 25287097, Mulund : 25910079, Matunga : 24141344, 24143140, 24122315, Goregaon : 28767293 ● Pune : 7285317, 5117013, 31003158 ● Thane : 25320586, Dombivli : 85251/2405088, 2851880, Vashi : 27668696, Andheri : 26392077, 26336511

மஹிஷாசுரமர்த்தினி

மஹிஷாசுரமர்த்தினி புராணம், ஸ்தோத்திரம், ராகுகால பூஜை முறைகள், சக்தி கவசம், துர்க்கா பஞ்சரத்ன ஸ்தோத்திரங்கள் நிறைந்த நூல். ஆசிரியர் நாகர்கோவில் இருக்கிறார்.

பக். 112 விலை ரூ. 35.00

நாமதா பதிப்பகம், 10 தாணா தெரு திநகர், சென்னை - 600 017)

ஆங்கில ரைம்களிற்கு இணையான குழந்தைப் பாடல்கள்

'டிங் டாங் பெல்', 'பாபா பிளாக்ஷிப்' போன்ற புகழ்பெற்ற ஆங்கிலப் பாடல்களை அழகான தமிழ் நடையில் அதன் சாரம் கொஞ்சமும் குறையாமல் மொழிபெயர்த்து வழங்கப்பட்டுள்ளது.

டிங்கு டாங்கு மணி
மடியாரம் மேலை எலி மணி
தன்னைத்தின்ன
எலி ஓடிப் போச்ச
டிங்கு டாங்கு மணி!
(Hickory Dickory Dock)

ஆசிரியர் : விநாயன் எழுதியவர்கள்

பக். 88,
விலை ரூ. 30.00

நவமணிமாலைப் பிரசுரம், தபெ எண் 1442 2 தவிளாசாலை சாலை, சென்னை - 17)

சற்றுமுன் சென்ற 12 ஜோதிர்லிங்கங்கள்

ஒவ்வொரு ஸ்தலத்தைப் பற்றிய புராண வரலாற்றுச் செய்திகள், ஆலயத்திற்குச் செல்லும் மார்க்கம், ஆலய அமைப்பு என்று விரிவாக விளக்கி, 'ஜோதிர்லிங்கம்' பயணம் மேற்கொள்பவர்களுக்கு எளிய கையேடாக்கியுள்ளார் டாக்டர் கே. எஸ். சுப்பிரமணி.

பக். 104, விலை ரூ. 30.00

கிடைமிடம்: பாரிமேஜஸ்ல், 38, தம்பு அப்பா தெரு, சென்னை - 600 017)

வீணாகும் பொருட்களில் விஞ்ஞானியாகலாம்

'இரண்டாயிரம் வெடி இருந்தால் மாற்றுங்களேன்'

'பூக்க மருந்தின் தூள் டப்பாவில் இன்டர்காம்'

'லைக்கோவில் குக்கர்'

இப்படி, நிறைய வித்தியாசமான கண்டு பிடிப்புகள். இவையனைத்தும் பயனில்லாத பொருட்களைக் கொண்டு பயனுள்ளதாக வடிவமைக்கப்பட்டவை. எப்படிச் செய்யலாம் என்பதை சிறுவர் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவரும் புரிந்து கொள்ளும்படி எளிய நடையில் விளக்கிச் சொல்பவர் இளம் விஞ்ஞானி முருக. கோபி.

பக். 105, விலை ரூ. 30.00

(ஜூலை வெளியீடு) 6/352, திருவல்லிக்கேணி தெற்குஞ்சாலை, சென்னை - 600 005)

அகதியின் முகவரி

சிறுவாதத் தொகுப்பு. வாழ்க்கையில் அன்பு, காதல், இயல்பு உணர்வுகளைச் சொல்லி, ஒவ்வொரு மனிதனும் உயர்ந்த எண்ணங்களைத் தட்டி எழுப்பும் விதமாக கதைகள் அமைந்திருக்கின்றன. ஆசிரியர் சுடந்தை நெப்போலியன்.

பக். 112,
விலை ரூ. 30.00

(அதாவதுதேவி, 28/1, மூன்றாவது குறுக்குத் தெரு, வள்ளலார் நகர், திருவான்மியூர், சென்னை - 41)

சர்க்கரை நோய், இரத்த அழுத்த நோயாளிகளுக்கான சிறப்பு உணவு வகைகள்

பானங்கள், சூப் வகைகள், சாலட், சாத வகைகள், தொட்டு, சட்னி, பச்சடி, கறி வகைகள் என்று தனித்தனியாக பதார்த்தங்களைக் கொடுத்து மேலும் பல மருத்துவத் தகவல்களையும் தந்துள்ளார் ஆசிரியர் பிரியா பாலு.

பக். 160, விலை ரூ. 50.00

(புதிய புத்தக உலகம், 32-பி, வடக்கு உஸ்மான் சாலை, தி நகர், சென்னை - 17)

ஜே. கிருஷ்ணமூர்த்தி

மிகச் சிறந்த தத்துவ மேதையான ஜே.கே மீண்ட உபநிய பல்புகளை, ஆன்மிக வருத்து மனை தற்கால இளைய சமுதாயமும் படித்துப் பயனடையும் விதத்தில் வாழ்க்கை வரலாற்றுப் புத்தகமாக படைத்துள்ளார் எஸ்.வி. அனந்தசாமி.

பக். 176, விலை ரூ. 45.00

(அறிவாலயம், புதிய எண் - 39/7 வெங்கடேச மடம் சாலை, சென்னை - 14)

கவிதையை மீறி நின்று

கணவர், மனைவி இருவரும் வேலைக்குப் போகும் குடும்பங்களில் ஏற்படும் அன்றாடப் பிரச்னைகளைத் தனது சிறுகதைகளின் மையக் கருவாக்கி அவற்றிற்கான தீர்வுகளையும் வாழ்க்கைப் பாடமாக்கியுள்ளார் ஆசிரியர் கவிக் ரவி.

பக். 152, விலை ரூ. 50.00

(அரவிந்த அன்னை பப்ளிகேஷன்ஸ், 13, மாரியம்மன் கோயில் குறுக்குத் தெரு, மேற்கு கே. கே. நகர், சென்னை - 78)

வியக்க வைத்த வித்தகர்கள்

ஸ்ரீ சந்திரசேகரேந்திர சரஸ்வதி சுவாமிகள் முதல் கல்யாணசுந்தரனாரை வி. கோபால் வரை நல்ல பெருமக்களைப் பற்றிய பதிந்தவர்களையும், தான் சந்தித்த வர்களையும் அவர்களுடன் தனக்குண்டான பிணைப்பினையும் அறிய நினைவுகளாக பதிப்பித்துள்ளார் வலம்புரம் சோமச் சந்திரன்.

பக். 176, விலை ரூ. 50.00

(பூங்கொடி பதிப்பகம், 3 டர்ன்புல்ஸ் ரோடு, இராஜ்டாவது குறுக்குத் தெரு, நந்தனம், சென்னை - 35)

மக்களின் தோழன்

இராமேஸ்வரம் படகுத்துறையில் வாழ்க்கையை தொடங்கி உலகமே போற்றும் அணு விஞ்ஞானியாக மாறி இன்றைக்கு எல்லாருக்கும் தோழனாக இருந்து, குடியரசுத் தலைவராக ஆட்சி புரியும் ஏ.பி.ஜெ. அப்துல் கலாமின் இந்தக் கதையை அனைவரும் படிக்க வேண்டிய ஓர் அற்புத சரித்திரம். தமிழில் மு. சிவலிங்கம்.

பக். 130 விலை ரூ. 30.00

(18, கல்லணைநாதன் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

கனவு இல்லம்

வீடு கட்ட, வாங்க விரும்புவோருக்கும் பயன்படும் வகையில் தமிழகத்தில் உள்ள வீட்டுக் கடன் வழங்கும் வங்கி, நிதி நிறுவனங்களின் முகவரிகளும் மேலும் கட்டட வல்லுநர்களின் ஆலோசனைகள், குறிப்புகள் அடங்கிய தொகுப்பு.

பக். 226

(விகடன் எக்ஸ்னவர் பப்ளிகேஷன்ஸ், 18, மாரியம்மன் கோயில் தெரு, பீளமேடு புதூர், கோயம்புத்தூர் - 641 004)

ஃபெங்ஷுயி

சீன வாஸ்து சாஸ்திரப்படி வீட்டின் அமைப்புகள் எப்படி அமைய வேண்டும் என்பதும், தோஷங்கள் ஏற்பட்டால் அதற்குண்டான எளிய பரிகார முறைகளும் இந்நூலில் இடம்பெற்றுள்ளன.

ஆசிரியர் ஏ.கே. சேஷய்யா.

பக். 272, விலை ரூ. 90.00

(கோகுல் புத்தக நிலையம், 44/8 ஆலப்பாக்கம் மெயின் ரோடு, வளசரவாக்கம், சென்னை - 87)

கேஸட்

ஸ்ரீ அபிராமி அந்தாதி பாமாலை

திருவாரூர் பிரசித்தி பெற்ற ஸ்ரீ அபிராமி பட்டர் பாடிய 'அந்தாதி பாமாலை' பாடல்களைத் தாமே இயற்றி இசையமைத்துள்ளார் அபிராமி சாயி. இப்பாடல்களை இனிமையான குரலில், அருமையாகப் பாடியிருப்பவர் டி.வி. சந்திரமௌலி.

விலை ரூ. 40.00

(ஆர். அபிராமி, 1 பி, குமிழ்சி அபார்ட் மெண்ட்ஸ் 1/6, லஸ் ரோடு, மயிலாப்பூர், சென்னை - 4)

குருவே சரணம்

கணபதி நாராயணன், ஆதிசங்கரர், பரமாச்சாரியார் போன்ற மகான்களின் மீது நான் இயற்றிய பக்திப் பாடல்களுக்கு இசையமைத்து கம்பீரக் குரலில் பாடியுள்ளார் டாக்டர் எஸ். மாதங்குமார். இவருடன் சேர்ந்து பாடியுள்ளார்கள் செல்வி கல்பனா நாகேஸ்வரன் மற்றும் அனந்த நாராயணன்.

விலை ரூ. 50.00

(பிளாட் 2579,AI-97, 3வது பிளாக், இரண்டாவது தெரு, அண்ணா நகர், சென்னை - 600 040)

சாவித்திரி நூல் மொழிபெயர்ப்பு வெளியீடு

"சத்தியவான், சாவித்திரி கதையை மகாபாரதத்தில் மறைந்துள்ள மெய்ஞ்ஞான தத்துவம் பற்றி ஒரு காவியமாக எழுதியுள்ளார் அரவிந்தர். தத்துவம் நிறைந்த இந்த மொழிபெயர்ப்பை வாசிக்கும், மனதின் நித்திய நிலை... சாவித்திரி என்பவர் சத்தியவானின் இறப்பை வென்றவள் அவதாரம்" என்று சாவித்திரியின் ஆசிரியர் குறிப்பில் எழுதியுள்ளார் அரவிந்தர்.

ஸ்ரீ அரவிந்தரின் 'சாவித்திரி' மகா காவியத்தை முழுவதுமாக மொழிபெயர்ப்பு செய்வது கடினமானதாகும். இந்தப் பணியை அழகாக நிறைவேற்றி தமிழில் கொடுத்திருக்கிறார் ஆ.சா. இரவி அவர்கள்.

"அரவிந்தரின் எழுத்துகள் மட்டுமல்ல, அவருடைய இயல்பும் இந்த மொழிபெயர்ப்பில் உள்ளது, ஆக மேலும் தமிழுக்கும் பெருமை சேர்க்கும் நிகழ்வு இது" என மு. மேத்தா தனது அணிந்துரையில் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

ஆ.சா. இரவி அவர்களின் நல்ல கவிதைகள் சிறப்புச் சேர்க்கின்றன. அழகிய, தெளிவான எழுத்துகளில் படிக்கும் வகையில் தேர்ந்தெடுத்த பேப்பர், கையடக்கத்தில் சாவித்திரியை தாமரை பதிப்பகம் வெளியிட்டுள்ளது. இரு தொகுதிகளுக்கும் விலை ரூ. 1200/-

(தாமரை பதிப்பகம், 10, நாயர் தெரு, (தி. நகர் தபால் நிலையம்) அருகில், பாண்டிபஜார், தி. நகர், சென்னை 17)

சூரியா

அயோடைஸ்டு சால்ட்

இரசாயனங்கள் கலப்பு இல்லாத
இயற்கையான உப்பு - சுத்தமான நமக் உப்பு

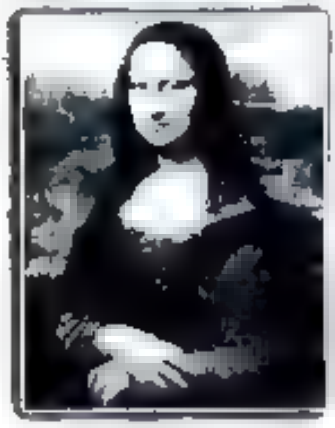
நீர் - நிலம் - சூரிய ஒளி - காற்று - ஆகாயம் -
என்ற பஞ்ச பூதங்களின் சேர்க்கையே இயற்கையான உப்பு - சரியான
அளவில் அயோடின் சத்து மட்டும் கலந்து தயாரிக்கப்படுவது -
சூரியா அயோடைஸ்டு சால்ட்

தயாரிப்பாளர்
பாசுவி சால்ட் கம்பெனி,
30/4, நந்தகோபாலபுரம் மேற்கு, தூத்துக்குடி - 2
போன்: (0451) - 2320356, 2345312, 2311484
E.Mail: ttn-basuvi@sancharnet.in

நியூஸ் சாலட்

மாபெரும் ஜனநாயக நாடான இந்தியாவின் பதினான்காவது பாராளுமன்றத் தேர்தல் எந்தப் பிரச்னையுமில்லாமல் அமைதியாக நடந்து முடிந்தது. இந்தத் தேர்தலில் காங்கிரஸ் மற்றும் அதன் கூட்டணிக் கட்சிகள் 210 இடங்களைப் பெற்று அமோக வெற்றியடைந்துள்ளது. தேசிய ஜனநாயகக் கூட்டணிக்கு 188 சீட்டுகளே கிடைத்துள்ளன. இம்முறையும் தமிழ்நாட்டைத் தவிர மீதி இடங்களில் 'தேசிய ஜனநாயகக் கூட்டணி' களிசமான வெற்றி பெறும் என்கிற மீடியாக்களின் 'எக்ஸிட் போல்' ரிசல்ட் தவறாகப் பட்டுள்ளது. இந்தத் தேர்தலில் காங்கிரஸின் வெற்றிக்குக் காரணம் ஒவ்வொரு மாநிலத்திலும் அக்கட்சி ஏற்படுத்திக் கொண்ட வலுவான கூட்டணிகள்தான் என்று சொல்லப்படுகிறது.

மன்மோகன்சிங்



சோனியா

சோனியா

ராகுல்

பிரியங்கா

வின்சென்ட் ஜார்ஜ்

காங்கிரஸ் பார்லிமெண்ட் குழுவின் தலைவராக ஒருமனதாக சோனியா தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளார். அவரே பிரதமராவார் என எல்லோரும் எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருந்த நேரத்தில் திடீர் திருப்பமாக தலைக்குப் பிரதமராகும் எண்ணம் என்னறக்குமே இருந்ததில்லை என்று உறுதியோடு பதவியை மறுத்து விட்டார் சோனியாகாந்தி. மிகச் சிறந்த பொருளாதார நிபுணராக மன்மோகன்சிங் இந்திய நாட்டின் பதினான்காவது பிரதமராக பதவி ஏற்றுள்ளார். அவருடன் 67 மந்திரிகளும் பதவியேற்றுள்ளனர். தமிழகத்திற்கு 12 மந்திரி பதவிகள் கிடைத்துள்ளன. முக்கியமாக ப. சிதம்பரம் நிதி அமைச்சராக பதவியேற்றுள்ளது குறிப்பிடத்தக்கது.

தமிழகம் மற்றும் புதுச்சேரியில் நடந்த சட்டசபா தேர்தலில் திமுக - காங்கிரஸ் கூட்டணி அமோக வெற்றி பெற்று 40 தொகுதிகளையும் கைப்பற்றியது.

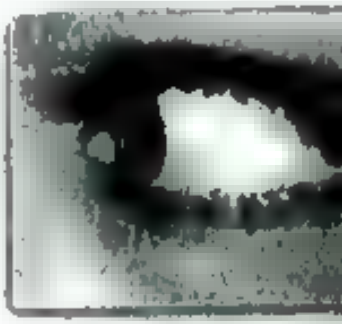
ஆந்திர சட்டசபைத் தேர்தலில் சந்திரபாபு நாயுடுவின் தெலுங்கு தேசக் கட்சி பலத்த தோல்வியைத் தழுவியது. பத்து வருடங்களுக்குப் பிறகு காங்கிரஸ் ஆந்திர சட்டசபையைக் கைப்பற்றியுள்ளது. முதல்வராக டாக்டர் ஒய்.எஸ். ராஜசேகர ரெட்டி பதவியேற்றுள்ளார்.

■ 62 வயதில் பிரசவம்!

📖 கர்நாடக சட்டசபை தேர்தலில் எந்தக் கட்சிக்கும் பெரும்பான்மை கிடைக்காமல் 'தொங்கு சட்டசபை' அமையும் நிலை உருவாகியுள்ளது. மொத்தமுள்ள 224 சட்டசபை தொகுதிகளில் பாரதீய ஜனதா அணி 84, காங்கிரஸ் அணி [illegible], தேவகவுடாவின் மதச் சார்பற்ற ஜனதா தளம் மற்றும் பிற கட்சிகள் 73 தொகுதிகளில் வெற்றி பெற்றுள்ளன.

📖 உ.பி. மாநிலம் அமேதி தொகுதியில் மூன்று லட்சத்திற்கும் அதிகமான வோட்டு வித்தியாசத்தில் ராகுல் காந்தி வெற்றி பெற்றார்.

📖 அண்மையில் பெங்களூரில் லஞ்ச ஒழிப்பு அதிகாரிகள் ஓர் அரசினர் மருத்துவமனைக்கு திடீர் விஜயம் செய்தார்கள். அங்கு ஒரு பெண் நோயாளி சகிதர் என்ற டாக்டர் அவளிடம் 200 ரூபாய் லஞ்சம் வாங்கியதாகப் புகார் செய்தாள். அதிகாரிகள் உடனே அந்த டாக்டரிடம், "அந்த 200 ரூபாயைத் திருப்பிக் கொடுங்கள்" என்று சொல்ல டாக்டரும் உடனே அந்தப் பணத்தைத் திருப்பிக் கொடுத்தார்!



■ 'ஜாவல்' ஜி

📖 பெங்களூரில் பல இடங்களில் சிறு மெஷின்கள் வைக்கப்பட்டுள்ளன. எதற்கு? மக்கள் தங்களுடைய மின்சார, தண்ணீர், டெலிபோன் பில்களை இந்த மெஷின் மூலம் கட்டி விடலாம். வாரத்தின் ஏழு நாட்களும் 24 மணி நேரமும் இந்த மெஷின் வேலை செய்யும்.

📖 1991-ல் ஹைதராபாத் - புது டில்லி விமானம் ஒன்றில் ஒரு பதினோரு வயதுப் பெண் அழுது கொண்டே பயணம் செய்ததை ஏர்ஹோஸ்டஸ் அம்ருதா பார்த்தார். அந்தப் பெண்ணை அவளுடைய தாத்தா வயதுள்ள ஒரு அரபு ஷேக் திருமணம் செய்து கொண்டு சவுதிக்கு அழைத்துப் போகிறான் என்று தெரிந்தது. அம்ருதா உடனே போலீசில் தெரிவித்து அந்தப் பெண்ணை மீட்டார். இப்போது அம்ரிதா விருப்ப ஓய்வு பெறப் போகிறார். எதற்கு?

ஹைதராபாத் விமான நிலையத்துக்கு வந்து சேரும் அல்லது புறப்படும் ஆதரவற்ற பெண்களுக்கு உதவி செய்வதற்காக அவர் ஏர்போர்ட்டில் ஆகஸ்ட் முதல் ஒரு 'ஹெல்ப் லைன்' அலுவலகம் திறுவப் போகிறார். "கணவனால் கைவிடப்பட்ட பெண்கள், வளைகுடா நாடுகளுக்கு வீட்டு வேலைக்காக அழைத்துச் செல்லப்பட்டு ஏமாற்றப்படும் பெண்கள் இப்படிப் பல பெண்களை ஏர்போர்ட்டில் பார்க்கிறேன். அவர்கள் போலீசில் புகார் செய்யப் பயப்படுகிறார்கள். அவர்களுக்கு உதவவே இந்த ஹெல்ப்லைன்" என்கிறார் அம்ரிதா. ஹைதராபாத் தவிர மும்பை, டில்லி, கல்கத்தா மற்ற சிறு நகரங்களிலும் இந்த மாதிரி நடக்கிறதாம். ஏர்ஹோஸ்டஸ் அம்ரிதா சட்ட இலாகாவின் துணையையும்

■ சந்திரிகா நாயுடு

■ ஸஜுகேகர் ரெட்டி

■ சபரீனா ஹர்மகம்

நாடுவார். கலங்கினீங்களும் செல்வார்.

- அனீஷ் ஜமக்கந்திரன்.

• திருப்பு வருது 'திருப்பு' வரல்

📖 பாரில் தனில் வரலே அருங்காட்சியகத்திலுள்ள புள்ளரை இவரறி மோனோலிசாவின் ஓவியம் (லியார்னோடோ டாவின்சியின் ஓவியம்) ஒரு பக்க சால மாற்றத்திற்கு உட்பட்டு (500 வருடம் பழமை) வேளை திரும் மாறத் துவங்கியுள்ளதாம். இதனால் அருங்காட்சியகத்தினர், இந்த ஆண்டு இறுதிக்குள் புள்ளரை இவரறியை வேறு இடத்திற்கு மாற்றப் போகிறார்கள். மோனாலிசா நிலை பார்க்கவே அவ்வளவு அழகு அவளுக்குப் போகிறார்களாம்!

📖 அமெரிக்காவில் முன்னாள் கடல் வீரர்கள் சங்கங்களின் சந்திப்பு நடைபெற்றது. அதில் 19 வயது முதல் 73 வயது வரை ஆணவர்களும் பங்கேற்று கடற் வல்லவனாக செயற்பட வேகத்தோடு நீந்தி பார்வை யாளர்களை மிரள வைத்தார்கள்

📖 கேரளாவில் முவட்டுப்புழாவிலுள்ள பவானி அம்மாவிற்குக் குழந்தை பிறந்தது. அவரின் வயது 52(!) ஒன்பதரை மாதங்களில் ஆண் குழந்தையைப் பெற்றுள்ளார். அது மட்டுமா? உலகிலேயே அதிக வயதில் தாய்மை அடைந்த மூன்றாமவர் என்ற பெருமை வேறு! வாழ்க.

• வரலாறைத் திருப்பி வெற்றி

📖 தங்கத்தை அளிய தற்போது ஒரு புதிய இடத்தைப் பிடித்திருக்கிறார்கள். அது வன் விறியில்! 'ஜ'வல்-ஓ என்ற மொபைட்டில் ஒன்ன குட்டிக் குட்டி ஆபரணங்களை விற் பனை பொருத்தி அழகு காட்டுகிறார் கள். தற்சமயம் தென்னாப்பிரிக்காவில் துவங்கியுள்ள இந்தச் சேவை அடுத்த வாரமே இந்தியா வந்தால் ஆச்சர்யமில்லை!!

- ஆர். கந்தசுவாமி

வென்ற மேற்கிந்திய அணி வாப் டன் 'பிரையன்லாரா' 400 ரன்கள் குவித்து உலகிலேயே டெஸ்ட் கிரிக் கெட் தொடரில் அதிக ரன்கள் குவித்த முதல் கிரிக்கெட் வீரர் என்ற பெருமையை அடைவதுடன் இரண்டு முறை 300 ரன்கள் எடுத்து சாதனை ஏற்படுத்திய ஆஸ்திரேலிய கிரிக்கெட் ஆட்டக்காரர் 'டான் பிராட்மேனின்' சாதனையை முறி யடித்துள்ளார்.

• வேடிக்கை

📖 34 வயது மீ அலாவுதீன்' என்ற ஆஸ்திரேலிய பெண்மணி தன் காதை திருகித் வைத்திருந்த இடத்தி லிருந்து நிருட்டுப் போன போது அவருடைய 13 வயது மகளிடம் செல்போன் காரில் இருந்திருக் கிறது உடனே தன் செல்போன்

OM SRI SATYA SAIRAM

V.RAMAMURTHY, M.A

EXPERT ASTROLOGER

(Long Experience & Research in the field)
8, Kamarajar Salai, Alwarthirunagar, Chennai 600 087
TELEPHONE: (044)24861263
EMAIL: veeramastrology@yahoo.com

Undertakes expert and effective research studies to offer accurate and amazing predictions with timing of events as follows

I. MARRIAGE PREDICTIONS

1) *Exact Time of Marriage*
2) *Why delay?*
3) *Naturere & Physical Features of Life Partner*
4) *Prospects of Progeny*
5) *Married Life Prospects*
6) *Marriage Problems*

II Business prospects
III Financial Status & Real Property Conditions
IV Education
V Job & Employment
VI Health & Domestic life Conditions
VII Horoscopes Casting

Please contact by Mail or in Person for Fees and other details.

திருச்சி ஸ்ரீரங்கத்தில்

உங்களுக்கென ஓர் இனிய இல்லம்

[illegible]

[illegible]

ரோஹினி புலனம்
[illegible]

[illegible]

ரோஹினி ஸ்ரீ
[illegible]

[illegible]

ROHINI HOUSING DEVELOPERS (P) LTD.,
15/10, Gandhi Road, Srirangam, Tiruchirappalli - 620006. Ph : (0431) 2433661, 2432661
Telefax : 2430681, Cell : 94431 - 91638, 98432 - 76661, 98430 - 99949. www.rohinihousing.com

ROHINI GROUP

மூலம் திருடனுக்கு மெஸேஜ் அனுப்பினாராம். அந்த கார் தன் தத்தை இறக்கும் முன் தனக்குப் பரிசளித்தது என்றும் அந்த காரை அடுத்த நாள் வரப் போகும் தன் மகனின் பிறந்த நாளுக்கு தான் பரிசளிக்க விரும்புவதாகவும் செய்தி அனுப்பினாராம். உடனே திருடனிடமிருந்து திருடிய காரைத் திருப்பித் தருவதாக பதில் வந்து விட்டதாம். செல் போன் உபயோகங்களில் இதுவும் ஒன்று.

📖 1799ம் ஆண்டு ஸ்ரீரங்க பட்டினத்தில் நடந்த சண்டையில் பிரிட்டீஷாரினால் கொல்லப் பட்ட திப்புசுல்தானின் வாளை அன்று ஜெனரலாக இருந்த பேயர்டுக்கு பரிசளித்தது இங்கி

• முன்னால் கடற்கன்னிகள்

வாந்து ராணுவம். 205 வருடமாய் அவரின் சந்ததியினரிடம் இருந்த வாளை ஏலத்தில் விற்க முயன்ற போது கர்நாடக அரசு உறுப்பினர் விஜய் மல்லையா 1.5 கோடி ரூபாய் கொடுத்து திப்புசுல்தான் வாளை திரும்ப ஏலத்தில் எடுத்து இந்தியா கொண்டு வந்து விட்டார். கர்நாடக அரசு வாளை மக்கள் பார்வைக்கு வைத்துள்ளது.

• மெஷின் மூலம் டெலிபோன், காண்ட் பில்

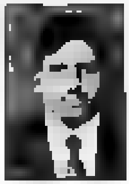
📖 ஆஸ்திரேலியாவில் 'இருகஞ்சி' என்று புதுவிதமான 'ஜெல்லி மீனை' கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். இதுதான் உலகிலேயே மிகக் கொடிய விஷமுள்ள மீன். இந்த மீனின் விஷத்திற்கு எதிர்விஷ முறிவு இதுவரை கண்டுபிடிக்கவில்லை. இம் மீனின் தாக்கத்தால் இதுவரை 67 பேர் இறந்து விட்டார்கள்.

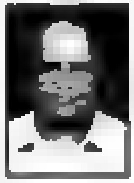
• பிறையின் வாரு 400!

📖 ஈராக் அபுக்ரைப் சிறையில் ஈராக் போர்க் கைதிகளை கேவலமாக நடத்திய குற்றத்திற்காக ஏழு அமெரிக்க ராணுவ அதிகாரிகள் விசாரணைக்குட்படுத்தப்பட்டுள்ளார்கள். இதில் இருவர் பெண் அதிகாரிகள். விண்டி இங்கிலாந்து என்ற பிரு பெண் ராணுவ வீரரின் செயலை அப்பட்டமாக பட்டமெடுத்து உலகம் எங்கும் பரப்பி விட்டார்கள். இதையறிந்த இவருடைய பெற்றோர் தன் மகள் நல்லவள் என்று கூறி அவளைத் தவறான இடத்தில் அமர்த்தி இப்படி செய்ய வைத்த அமெரிக்க ராணுவத்தை குறை கூறியுள்ளனர். இதில் சபரீனா ஹர்மாம் என்ற மற்றொரு பெண் ராணுவ வீரர் அமெரிக்க ராணுவம் தன்னை ஈராக் கைதிகளிடமிருந்து உண்மையை வர வழைக்க அவர்களைத் தயார்ப்படுத்த தன்னை நியமித் ததாகவும் அச் சிறையில் உள்ள கைதிகளைத் துன்புறுத்த ராணுவ மேல் அதிகாரிகள் தங்களுக்கு ஆணை விட்டதாகவும் கூறியிருக்கிறார். இந்த விஷயத்தால் அமெரிக்க ஜனாதிபதி இமேஜ் குறைந்து கொண்டே வருகிறது.

• சியாமளா சுவாமிநாதன்

இரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ட்ரால், மாரடைப்பு, இருதய வால்வு குறைபாடு, இருதய ஓட்டைகள் போன்ற நோய்கள் நீங்க – தெய்வீக மூலிகை மருத்துவம்!





[illegible] ... ABD, VSD ... [illegible]

[illegible] ... TENSION & STRESS ... [illegible] ... LIPOPROTEIN 'A' ... [illegible]

[illegible]

[illegible] ... Vegetable Salads, Fruit Salads ... [illegible]

[illegible] ... 100/- ... [illegible]

தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

Dr.M.[illegible] & Dr.M.[illegible], Dr.M.[illegible], S/o Dr.C.K.[illegible]

[illegible] : [illegible] 30, [illegible] 1, [illegible] (வட்டார) - 635 601 ✆ : 04179-220469, 222769 Cell : 9443430670

[illegible] : 115, [illegible] ([illegible]) [illegible], சென்னை - 10. ✆ : 044-26424285, 26427638 Cell : 9444161670

[illegible] 10 to 1, மாலை 5 to 7

7 & 8 [illegible] | 9 [illegible] | 20 & 21 [illegible]

இன்னும் கொஞ்சம்

விளக்கெண்ணெயின் வைபவங்களை '60' அரவிந்தா விவரித்ததும் இந்த '75'க்கு விளக்கெண்ணெயில் வழவழக்க (வளவளக்க) பாய்யம் திரும்பி விட்டது.

மதுரைக்கருகே ஓர் அழகிய சிறு கிராமம் எங்கள் பாட்டியின் ஊர். எங்கள் அம்மா பிரசவிக்க அங்கு போகும் போது கூடவே போய் மூன்று, நான்கு மாதங்கள் சீராடி விட்டு வருவோம். நாலுக்குப் பிறகு அம்மா இந்த வீட்டிலேயே பிரசவித்துக் காலை வாரி விட எங்களுக்குப் பள்ளி விடுமுறையில்தான் அங்கு போகக் கொடுத்து வைத்தது.

எங்கள் பாட்டியின் ஊர் பசுமை நிறைந்த செழுமையான ஊர். ஒரு கோயில், குளிக்க, துணி துவைக்க ஒரு குளம், குடிநீருக்கு ஒரு குளம். ஊரார் செலவில் அதற்கு ஒரு காவலும் உண்டு. மாடு கன்று குளிப்பாட்ட ஒரு குட்டை. ஊர்க் கோடியில் பெருமளவில் சலசலக்கும் ஒரு சின்ன ஓடை. அதில் குளிப்பதானால் மல்லாக்கப் படுத்து பாதி உடம்பு நனையும் பிறகு குப்புறப்படுத்து பாதி உடம்பு நனைத்துக் கொள்ளலாம். ஒரு குழந்தை இறங்கி விளையாடினால் கூட அடித்துச் செல்லுமோ மூழ்கி விடுமோ என்று பயப்படத் தேவையில்லை. நிதானமாகச் சலசலத்து ஓடும் அழகு ஓடை!

பாட்டி வீட்டின் பின்புறம் நிறைய ஆமணக்குச் செடிகள் தன்னிச்சையாக வளர்ந்திருக்கும். கொட்டைமுத்து எனப்படும் அவைகளின் காய்களை அக்கறையாகச் சேர்ப்பாள். ஒருநாள் அவைகளை ஊறவைத்து இட்லிக்கு உளுத்தம் பருப்பை அரைப்பது போல் அரைத்து விழுதில் 1:3 என்று தண்ணீரைக் கலந்து ஒரு பெரிய பாளையில் ஊற்றி வெந்நீர் அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சுவாள். தண்ணீர் பிரிந்து அடியில் வண்டல் தங்கி மேலே எண்ணெய் மிதக்கும். அந்த எண்ணெயை ஒரு பாத்திரத்தில் சேகரித்து வெயிலில் இரண்டு நாட்கள் வைத்து ஜாடியில் பத்திரப்படுத்துவாள்.

சுவாமி மாடம், கூடம், வாசல் என்று மாக்கல் விளக்குகளில் இந்த எண்ணெயை ஊற்றி தீபமேற்றுவாள். சூழ்நிலையே

விளக்கெண்ணெயில் வழுக்கலாமா!

ரம்பமாகவும், குளிர்ச்சியாகவும் இருக்கும். இந்த எண்ணெயில் வற்றல், வடாம் வறுப்பார்கள். சிறு துளியில் நலுங்கு வடிவில் தடவி தோலை வார்ப்பார்கள். தோலை மெத்தென்று கலையாகவும் வாசனையாகவும் இருக்கும். வாடையோ பாதிப்போ இல்லாமல் இருக்காது.

நிற்க. நான்கள் விஷயத்துப் போகோம். வெளியில் இறைமை கனில் மனைவியில் உட்கார வைத்துத் தலித்தலியாகத் தலை யில் எங்களுக்கு 'அக்கா, தாரா, சீதா, மல்லேஸ்வரி, இரெண பதி பதுள கல்யா நம; என்று எண்ணெயைப் பொட்டு வைத்து வழித்துத் தலையில் தடவி எண்ணெய்த் தேய்த்து தீர்ப்பது சாம்பிராணி போடுவார்.

பிறகு ஒருநாள் நாட்டு மருந்துக் கடையில் பிருங்க கடுக்காய், சுக்கு, சதகுப்பை, தொன்னா மொக்கு, சூரத்திலையான என்று பல சமாசாரங்களை வாங்கி வருவார்.

"பசங்களா! நாளைக்கு விளக்கெண்ணெய் கொடுப்பேன். சுமார்தா குடிக்க வேண்டும். அப்பத்தான் உடம்பு வெள்ளை மாக இருக்கும்" என்று சொல்லி விடுவார். இது ஒவ்வொரு வீட்டிலும் நடப்பது.

மறு நாள் விடியலில், தூக்கத் தண்டனைக் கைதி தெருவிளக்கு வரவை நோக்கிப் புறப்படுவது போல் புறப்பட்டு கொண்டிருப்போம். இரவே ஊறப் போட்ட சாக்குகளைக் கதவோரம் சாய்த்து 'உள்ளே' வாசனை தெருவையே நிறைக்கும் பாட்டு காலையிலேயே "எண்ணெய குடிக்க வாங்கோ" என்று எழுப்பு வாள். எனக்கு அதிக நாள்கள் தொடர்ந்து வும் சமத்து. பிள்ளைகளுக்கான அது பலித்து உள்ளதால். பாட்டி கூப்பிட்டதும் 'டக்'கென்று எழுந்து பல் விளக்கி தெறித்திட்டுக் கொண்டு சாமி கும்பிட்டு எண்ணெய் குடிக்க மனையில் உட்கார்ந்து விடுவான். பின்ன தம்ளரில் பாதி வரைக்கும் பாதி எண்ணெய் வைத்து ஆற்றி

"மூணு வாய்தான் சமத்தாக குடிக்கணும் சரியா" என்று பாட்டி கொஞ்சுவாள். இதுவும் 'மூன்று வாய் என்ன மூப்பது வாயானும் அஞ்சேன்' என்று மனசை மூடிக் கொண்டு நாக்கையும் மூக்கையும் பாட்டி வேலியிட்டு தொண்டைக்குள் தள்ளாத

விட்டுக் குடித்து முடித்து விடும். பாட்டி தந்த உப்பு நார்த்தங்காய் துண்டை வாயில் அடக்கிக் கொண்டு எதிரி இரண்டு தரம் குதிக்கும். அப்போதுதான் எண்ணெய் உள்ளே இறங்கு மாம். வாசலுக்குப் போய் தூணைக் கட்டிக் கொண்டு உள்வெளியில் மனத்தை உலவ விடும் ஞானியைப் போல் வெளி வெளியில் மனத்தை அலைய விட்டு அவஸ்தைபொழுது தொண்டையை மீறி வரும் எண்ணெய் ஏப்பத்தை சமாளிக்கத் தின்னையில் உட்கார்ந்து விடும்.

அடுத்தது 3வது நமக்கு நல்லதென்று பாட்டி சொல்வதைக் கேட்க வேண்டும் என்று கடமை வீரியாய் எழுந்து குடித்து முடித்து விடும். நடுநடுவே எண்ணையும், ஏறும் பாட்டி. கெஞ்சி கொஞ்சி எழுப்பிக் கொண்டிருப்பார். தூங்கும் பாசாங்கு இனி செல்லாது.

'விதிவாய்க்கின்று காப்பாற்றார். இது நமது விதி வலையே'

என்று நாலும் எழுந்து குடித்து வைப் பேன். இலைகளை ஊன்றி கவனித்துக் கொண்டிருக்கும் நான்காவது ஓரே துளை யில் பாய்ந்து வாசலுக்கு ஓடி விடும். பாட்டி யும் துரத்திக் கொண்டு ஓடுவாள். தெருவி லிருந்த அக்கம் பக்கக் குழந்தைகள்,

"பாட்டி சின்னக் குட்டிக் கோயிலைச் சுற்றி ஓடுகிறான்"

என்று கோள் சொல்லி விடுவார்கள். 'இந்தப் பொண்ணு என்னமாப் படுத்தறது' என்று எதிர்ப்பக்கமாக பாட்டி ஓடுவாள். அவளைப் பார்த்து விட்டே 6 திரும்பி ஓடும். ஊருக்கே உபகாரியான மங்காப் பாட்டிக்கு உதவ வாண்டுகள் அவளை வளைத்துப் பிடித்து வீட்டிற்குக் கொண்டு வருவார்கள்.

"மங்காப் பாட்டி. மக்குப் பாட்டி. நாட்டி பாட்டி. நாசமாப் போக"

என்று வாயில் வந்ததெல்லாம் (யார் சுற்றுத் தந்ததோ) வைது கொண்டே வருவாள் 1.

"இனிமேல் நீ சொல்லித்தானடி நான் நாசமாப் போப் போறேன்" என்று அலுத்துக் கொண்டே அவளை மனையில் உட்கார்த்தி இருவர் எதிர்களைப் பிடிக்க முகத்தை நிமிர்த்தி மூக்கைப் பிடித்து ந்ருவழியாய் எண்ணெய் உள்ளே இறங்கும். முகம் சிவக்க கண்களிலும் மூக்கிலும் நீர் வழிய உதட்டில் தம்ளர் பட்டு இரத்தம் வர அவளைப் பார்க்க எனக்கு அழுகையே வரும். அவளை அணைத்துப் பிடித்து வாசலுக்கு அழைத்து வந்து எதிர் வீட்டு வாசலில் மாடு கறப்பதை யும் வேறுக்குட்டி. அடங்காமல் துண்டுகளை யும், வெடிக்கை காட்ட எண்ணெய் குடித் தளையே மறந்து விடுவாள்.

சுமார் 11 மணிக்கு பாட்டி 'யார் யார் எத்தனை முறை எப்படிப் போனார்கள்?' என்கிற விவரங்களைப் புள்ளி விவரங் களைச் சேகரிக்கும் அரசு அதிகாரி போல் விசாரித்து அறிந்து கொள்வாள். மிளகு வைத்து அரைத்த பருப்புத் துவையலுடன் மிளகு ரசம் சாதம் சாப்பிட வைப்பாள். அது தவிர வேறு எதுவும் கேட்கப்படாது என்று கூறி விடுவாள். ஆனால் அந்த வைத்தியத் திற்காகவே எத்தனை தடவையானாலும் விளக்கெண்ணெய் குடிக்கலாம்.

மறுநாள் சும்மா சொல்லப்படாது. உடம்பு அப்படி ஒரு குளிர்ச்சி, லேலப்பு, சுறுசுறுப்பு, மிறுமிறுப்பு, பசி, எதையும் தின்று தீர்க்கலாம் என்கிற துணிவு... அது பவித்தால்தான் அந்த சுகம் தெரியும். இன்னுள்ளவர்களுக்கு இவையெல்லாம் சொன்னால் புரியாது. இருக்கவே இருக்கிறது மாத்திரைகளும், ஜெல்களும், மூட்டுவலியா... இதற்கை முறைகளும்...

— ஏஞ்சல்

அரிசி, ரவை - உப்புமா செய்யும் போது காலையில் செய்த கீரைக் கூட்டை கொதிக்கும் தீரில் கலக்கி பின் கிளறினால் கதம்ப உப்புமா சுவையாக இருக்கும்.

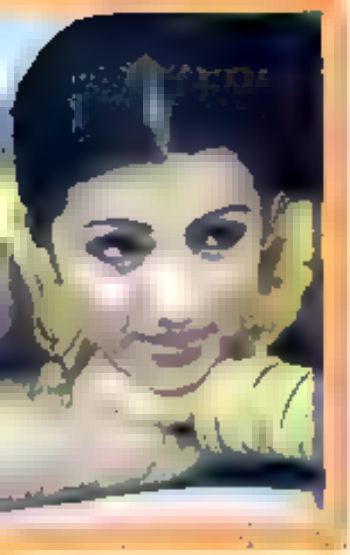
- ஏ.ஜி. மதரமூதா தெளபீக்

ரேணுகா, கரூர்.

வெயிலில் அலைவதாலும், உடல் சூடு காரணமாகவும், முகம் முழுவதும் ஒரே கறுப்பாகவும், கண் எரிச்சல் ஆகவும் உள்ளது. எளிமையான தீர்வு சொல்லவும்.

தீர் பொரு, மற்றும் பாசிப் பருப்பு வகை வைத்து எலுமிச்சைச் சாறு மற்றும் உப்பு கலந்து சாப்பிடவும். (சாலட் போல) 2 ஸ்பூன் வெள்ளரிச் சாறு, 1 ஸ்பூன் பால பவுடர் கலந்து பேஸ்ட் போல் ஆக்கி முகம் மற்றும் கறுமை படர்ந்த இடத்தில் தடவ வும் முகம் பளிச்சென்று இருக்கும்.

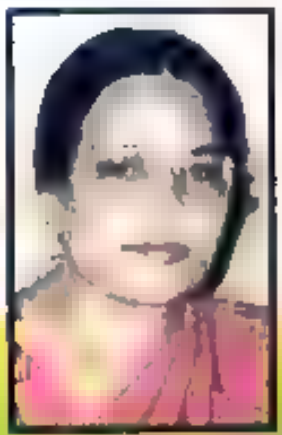
எலுமிச்சை ஜூஸ் நிறையச் சாப்பிடவும். ½ ஸ்பூன் சந்தனப் பொடியுடன் 1 ஸ்பூன் கசகசாவையும் பொடி செய்து முகத்தில் பூசி 10 நிமிடம் கழித்து முகம் கழுவவும். வெயிலில் முகம் காய்க்காது. கூடியவரை இளநீர் நிறையச் சாப்பிடவும். கோடை காலத்திற்குத் தக்கவாறு பருத்தி உடைகளை அணியவும்.



ராஜம்மா, சவுத்ரி, கோயமுத்தூர்.

பாதங்களில் பித்தவெடிப்பு என்னை மிகவும் கடுமையாகப் பாதிக்கிறது. சில நேரங்களில் இரத்தம் கூட வரும். டாக்டரிடம்

அழுகுக்கு அழகு செய்ய...



காட்டி நிறைய மருந்துகள் உபயோகித்தாலும் அடிக்கடி இல்லாது ஏற்படுகிறது. தயவுசெய்து சரியான நிவாரணம் தருவீர்களா?

முகத்துக்கும், நகலமுடிக்கும் காட்டுகிற அக்கறையை யாருமே கால்களுக்குக் காட்டுவதில்லை. காய்களில் வலம் செலுத்தாத பெண்கள் மிடி போன்ற உடைகளை அணியத் தயங்குவார்கள். கால்களைப் பராமரிக்கிற பெண் களுக்கு அத்தகைய தயக்கம் இருக்காது.

தொடர்ந்து பாத வெடிப்பு பாதங்களை சுடுநீரில் அமிழ்த்தி வைத்திருந்தால் பத்து நிமிடம் கழித்து பாதங்கள் மிருதுள் மென்மையாகி விடும். குதிகால்களை பித்த வெடிப்பு வந்த

இடத்தில் ப்ளீச்சிங் பவுடர் கொண்டு தேய்க்க வேண்டும்.

விரல் நோன்று மென்மையான பழுதி கலை வைரல் பிரஷ்ஷினால் தேய்க்கலாம். உலர்ந்த டவலால் பாதத்தைத் துடைத்து டால்கம் பவுடர் தூவலாம். நகங்களை நேராக வெட்டி அதன் முனைகளில் எண்ணெய் தடவலாம்.

பாதங்களில் வியர்ப்பது சகஜம். அதிலும் ஷூ அணிபவருக்கு நிறையவே வியர்க்கும். வியர்வையால் சருமம் வறண்டு விடும். 'கொப்பு கிரீம்' தேய்க்கலாம்.

நான் முழுவதும் ஒரே செருப்பு அல்லது ஷூவை அணிந்து கொண்டு இருக்கக் கூடாது. கால் உறைகளை ஒவ்வொரு முறையும் சுத்தமானதாக அணிய வேண்டும். இரவு படுக்கப் போகும் போது வாஸலைன் சிறிது எடுத்து பாதங்களில் நன்கு தடவவும்.

முறையான உடற்பயிற்சி பாத தசைகளை வலுப்படுத்தும். இரத்த ஓட்டத்தை ஒழுங்கு படுத்தும். பாத பராமரிப்பை அழகு நிலை யங்களில் 'பெடிக்யூர்' என்று அழைக்கிறோம். மாதம் ஒருமுறை இதனைச் செய்து கொள்வது நல்லது. எடை, கால் நகங்களுக்கு என்னென்ன மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகிறது என்பதை நாமே தெரிந்து கொள்ளலாம்.

மணிமேகலை, உயர்நிலைப்பள்ளி ஆசிரியை, சென்னை.

எப்போதும் இயற்கை உணவிற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் தீங்கள் கோடைக் காலத்திற்கு ஏற்றவாறு நான்கு சாலட் வகைகளைக் கூறவும்.

1. பொடித்த வெள்ளரிக்காய் 1 கப் + பொடித்த தக்காளி பழங்கள் 1 கப் பொறிவை 2 இதழ் + இஞ்சி 2 ஸ்பூன் (துருவியது) எலுமிச்சை சாறு + முளைகட்டிய பச்சைப் பயறு ½ கப் இவற்றை நன்கு கலந்து பேரீச்சை பழம் சிறிதாகக் கட் செய்து மேல் தூவி சிறிது உப்பு வைத்து சாப்பிடலாம்.

2. துருவிய கோஸ் ½ கப் துருவல், முள்ளங்கி ¼ கப், துருவிய இஞ்சி 2 ஸ்பூன், துருவிய கேரட் ½ கப், இவற்றுடன் மிளகுத் தூள் + உப்பு சேர்த்து சாப்பிடவும்.

3. 1 கப் தயிரில் 2 ஸ்பூன் சிரகப் பொடி ¼ கப் பேரீச்சை (நறுக்கியது), ¼ கப் மாதுளம் பழம், ½ கப் திராட்சை (பச்சை திராட்சை நறுக்கியது), ¼ கப் சப்போட்டா, சிறிது உப்பு வைத்து சாப்பிடவும். அருமையாக இருக்கும்.

முளைகட்டிய கொள்ளுப் பயறு ½ கப், எலுமிச்சைச் சாறு, இஞ்சிச் சாறு, சிறிது உப்பு வைத்து தயிருடன் சாப்பிடலாம். வெயிலுக்கு மிகவும் அருமையாக இருக்கும்.

ஷர்மிளா, சென்னை.

வெயிலில் தலைமுடி மிகவும் கொட்டுகிறது. தலையில் நிறைய கட்டிகள் வருகின்றன. தெளிவான பேட்டல் சரியாகுமா?

வெயில் காலத்தில் நிறைய வியர்க்கும். அதனால் முடிக்கு நிறைய தேவை ஏற்பட்டு முடி கொட்டும். நிறைய மோர், மற்றும் இளநீர், வெள்ளரிக்காய், சாலட் சாப்பாட்டில் வைத்து சாப்பிடவும். தலைமுடிக்கு ஆயில் மசாஜ் (மூலிகை மசாஜ் மற்றும் தெளிவான) தவறாமல் போடவும். முடிக்கு தேவையான சுடல் சூடு தானியம் உச்சி முதல் பாதம் வரை தெளிவான சிறந்த பலனை அளிக்கும்.

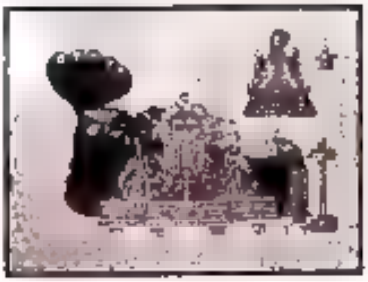
மாலா பாலாமணி, நாச்சியம்மா, சோலை மற்றும் தோழிகள்.

உடல் எடை குறைக்க சிறப்புத் திட்டம் ஒன்றைத் தயவுசெய்து கூறுங்கள். முகமெங்கும் பேக் திரையும் போடலாமா?

வயிறு புடைக்க உண்பதைத் தவிர்க்கவும். இரவும் பொழுதும் சாப்பிடலாம் எதாவது என்னும் போது உணவினை நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இயற்கை தொழுப்புச் சத்து உணவுகளை அறவே தவிர்க்க வேண்டும். வாரம் ஒருவேளை உணவினை முற்றிலும் தவிர்த்து நன்னீரை மட்டுமே பருகி வரலாம். அல்லது பழச்சாறு குடிக்கலாம்.

வீட்டில் நேரம் கிடைக்கும் போது குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தினமும் எலுமிச்சை செய்யலாம். சிறந்த பலன் அளிக்கும். வயிறு தொடை குறைய எலுமிச்சை சிறந்த பயிற்சி. தொடுக்குத் தினி இன்பதை அறவே தவிர்த்து எந்த உணவையும் நன்கு மென்று இன்பித்து சிறந்தது. மாதம் ஒருமுறை பாடி மாஸ்க் செய்தால் உடல் இளைக்கும். இரவு உணவை ஏழு மணிக்குள் முடித்துக் கொள்ளவும்.

S.J.N. CONSTRUCTION (P) Ltd.,
Builders & Promoters



Offers

"BHASKARAA"

RESIDENTIAL ENCLAVE

No.1 (Kollidam) Tolgate , Chennai Main Road,
Tiruchirappalli - 620016

A Place you will be proud to call your own....

Special Features

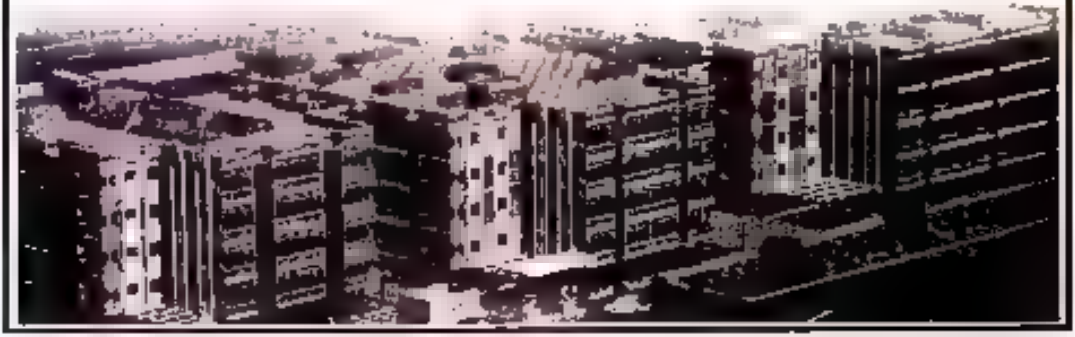
- Project designed to suit for all income Group
- "Bhaskaraa" Project constructed in 1.5 acres of land in 3 blocks viz A,B,C.
- Approved Plan
- Clear tittle
- Finance arranged
- 64000 Sq.Ft. Land left free for vehicle parking
- Drainage System
- Three Phase supply with independant meter.
- Potable water.
- All blocks with Elevator & Generator
- Loft, Shelf provision and Granite working table with Granite sink.
- Ceramic Flooring
- Reticulated Pipe Line Gas System
- All Master Bed Room with Branded one tonne capacity Air conditioner (only in double bedroom flats)
- All Kitchen fitted with Electrical Exhaust Chimney

For further details, Please Contact : EXECUTIVE DIRECTOR,

S.J.N. CONSTRUCTION (P) Ltd.,

Adhava Residential Flats , No.81, Ammamandapam Road, Srirangam, Trichy-6

Ph: 0431 - 2430405 , 2481365, Cell : 94433 81365 .



நட்பு வட்டம்

மஞ்சுளா ரமேஷ்

சீபா தியாகராஜன், சேலம்.

அன்னை சாரதாவின் 150வது ஆண்டு சிறப்பு மலரை படித்துக் கொண்டிருந்தேன். என் மகள் அருகில் இருந்தாள். (வயது 10). அவளுக்கும் அன்னையின் உபதேசம் ஒன்றைப் படித்துக் காட்டினேன். அது "பிறரிடம் குற்றம் காணாதே. நீ அமைதி அடைய வேண்டுமானால் அடுத்தவர் மீது குறை காணாதே. உலகை உன்னுடையதாக ஆக்கப் பழகிக் கொள். யாரும் அன்னியரல்ல. இந்த உலகமே உன்னுடையது" என்பதே.

உடனே அவள் ஒரு கேள்வி கேட்டாள், "அம்மா, இந்த உலகமே நம்முடையது என்றால் இங்கு இருப்பவர்கள் தவறு செய்தால், அதைச் சுட்டிக்காட்டித் திருத்துவதும் நம் கடமைதானே. எப்படிக் கண்டும் காணாமல் போவது?" என்று. என்னால் அவள் புரிந்து கொள்ளுமளவிற்குப் பதில் அளிக்க இயலவில்லை. தவறுகளைச் சுட்டிக்காட்டி அவர்களைத் திருத்துவது சரியா? தவறா?

ஒருவரிடம் குற்றம் காண்பது என்பது வேறு. ஒருவர் செய்யும் வேலைகளில் தவறு இருந்தால் அதைச் சரியாகச் செய்யச் சொல்லிக் கொடுப்பது என்பது வேறு.

'உலகமே நம்முடையது. நமக்கு யாரும் அன்னியரல்ல' என்பதை ஏற்றுக் கொண்டால் மனதில் கோபம், வெறுப்பு ஏற்படாது. நாம் செய்யும் காரியத்தில் தவறு இருப்பது தெரிந்தால் அதை வெறுப்பு கோபம் இல்லாமல் சரி செய்கிறோம். அதே உணர்வோடு கூடுதல் அன்பு, பரிவோடு அடுத்தவரின் வேலைகளையும் சொல்லிக் கொடுப்போம்.

ஆனால் அடுத்தவரிடம் குறை காண்பது என்பது மோசமான குணம். அது அவர் செய்யும் காரியத்தின் மேல் வராமல் அந்த மனிதரின் மேலேயே வருவது. இதனால் கோபம், வெறுப்பு எல்லாம் நம் மனதில் ஏற்பட்டு நாமும் பாதிக்கப்படுகிறோம்.

கற்றுப்புறத்தையும் சீரழிக்கிறோம். இதைத்தான் புனித அன்னை கூறுகிறார்.

சீனுப்ரியா, சென்னை - 4.

'அக்ஷய த்ருதியை' மோகத்தில் சிக்கினீர்களா? என்ன வாங்கினீர்கள்? இதனால் துன்புறுவது நடுத்தரவர்க்க கணவன்மார்கள்! சரியா?

வியாபாரிகள் தங்கள் சரக்குகளை விற்க எந்த சாக்கு கிடைக்கும் என பார்க்கிறார்கள். அதில் ஒன்றுதான் அக்ஷய த்ருதியை. உண்மையில் அன்று தானதர்மங்கள் செய்ய வேண்டும். இன்றைய கிரெடிட் கார்டு, ஏடிஎம், செல்போன் போலத்தான் இதுவும். நடுத்தரவர்க்கத்து சம்பளம் வாங்கும் மக்களிடம் எப்படியெல்லாம் வியாபாரம் செய்யலாம் என புதிது புதிதாக ஏதோ ஒன்றைக் கண்டு பிடிக்கிறார்கள். நாம் தான் விழிப்பாக இருக்க வேண்டும்.

இதிலே எனக்கு ரொம்ப வருத்தமாக இருந்த விஷயமும் உண்டு. ஒரு கார் வாங்க கடன் கேட்டால் அன்றைக்கு சாயங்காலமே உங்களுக்குக் கிடைத்து விடும். ஆனால் அதே தொகையை ஒரு தொழிற்சாலையை திறுவக் கேட்டால் படாதபாடு பட வேண்டும். ஆடம்பர வாழ்க்கைக்குத் தான் நம்மை இவர்கள் இழுத்துச் செல்கிறார்களே தவிர, உழைப்பதற்கு அல்ல.

பெயர் வெளியிட விரும்பாத வாசகி.

எனக்கு 12 வயதில் மகள் இருக்கிறாள். பூப்பெய்தும் தருவாயில் இருக்கிறாள். எங்கள் பகுதியில் இவ் விழாவை சிறப்பாகக் கொண்டாடுகிறார்கள். இது தேவையா? இதுபற்றிய தங்கள் கருத்து வேண்டும்.

இந்த விழா இக்காலத்திற்குத் தேவையில்லை என்பதுதான் என்னுடைய கருத்து. ஏனெனில் படிக்கும் குழந்தைகளுக்கு மிகுந்த தர்மசங்கடத்தைத் தருகிறது. அக்காலத்தில் 'என் பெண் திருமணத்திற்குத் தயார்' என மற்றவர்களுக்குத் தெரிவிக்கச் செய்த விழா. மாமன் 'குச்சு' கட்டிக் கொடுக்க சம்பிரதாயமாக நடந்தது. இன்று நாம் எங்கேயோ இருக்கிறோம். பெண்ணுக்கு ஒரு சினேகிதியாக இதன் செய்திகளைக் கூறலாம். அதுவும் இப்போதெல்லாம் தோழிகளும், டீவி.யுமே சொல்லிக் கொடுத்து விடுகின்றார்களே!

வக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன், சென்னை - 24.

நமது பாரம்பரியம் கட்டியம் கூறும் பட்டுப் புடவை நெசவாளர்களின் கலைத் திறமையை தினைக்கும் போது எனக்கு ஆஸ்காரே தரலாம் போல் சந்தோஷம் வருகிறது. உங்களுக்கு...?

பட்டுப் புழுக்களை வேகவைத்த வெந்நீர்த் தொட்டி ஞாபகம் வருகிறது.

இ. ஐஸ்வர்யா, கும்பகோணம் - 1.

கும்பகோணத்தில் இருப்பதால் இந்தக் கேள்வி. புண்ணியநதிகளில் நீராடினால் பாவங்கள் போகும் என்று புராணங்கள், பெரியவர்கள், பத்திரிகைகள் வலியுறுத்துகின்றன. 'தெரியாமல் செய்த பாவம்' என்று தானே சொல்ல வேண்டும். இப்படிப் பொதுவாகச் சொல்வதால் துணிச்சலாய் தவறுகளும் இம்சைகளும் செய்ய ஊக்கப்படுத்துவது போல் ஆகாதா? கொஞ்சம் உறுத்துகிறது.

நதியில் குளித்தால் பாவம் போகும் என்பதற்காக யாரும் ஒரு கொலையைப் பண்ணி விட்டு வந்து கங்கையில் குளிப்ப

தில்லை. தெரிந்தே தவறு செய்து விட்டு, யாரும் இப்படிச் செய்வதில்லை. மொத்தமாக புண்ணியங்களைத் தேடிக் கொள்ள நினைப்பவர்கள் நதிகளில் நீராடுகிறார்கள். 'என் பாவமெல்லாம் போகட்டும்' என்கிறார்கள். இன்னொன்று - இதுபோன்ற புனித யாத்திரைகளை மேற்கொள்வதற்காகக் கூட பாவம் போய்விடும் எனச் சொல்லியிருக்கலாம் இல்லையா?

ஆர். அம்பிகா, மதுரை.

நாம் இன்று எங்கு சென்றாலும், நம்மை அதிகமாக, நம்மிடமுள்ள பணம்/செல்வாக்கை வைத்துதான் மதிக்கிறார்கள். இந்த நிலை மாற என்ன செய்ய வேண்டும்?

பணம், செல்வாக்கு இருந்தால்தான் மதிப்பார்கள் என்று நம் மனதில் இருந்தால்தான் பிரச்னை. நாம் வாழும் வாழ்க்கையைச் சரியாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம் என்ற தெளிவோடும் தன்னம்பிக்கையோடும் இருப்பவர்களை மற்றவர்களின் அபிப்ராயம் எந்தவிதத்திலும் பாதிக்காது. எல்லாம் மனசு செய்யும் வித்தைதான்.

ஜே. ராதாலெட்சுமி, திருவாரூர்.

பெண்ணுரிமை என்பதற்கு தங்களின் விளக்கம் என்ன?

1. வீட்டிலே இருந்து பண்புள்ள வரும் கால சந்ததியினரை உருவாக்குவதா?

2. வேலைக்குச் சென்று பணம் சம்பாதித்துக் கொண்டு விவாகரத்துள் சான வாய்ப்புகளை அதிகப் படுத்துவதா?

3. அடக்கமாக இருத்தல் என்பது பெண்ணுக்கு அழகா? இழுக்கா?

நாமே ஒரு அகராதி போல ஒவ்வொன்றிற்கும் ஒரு முடிவான அர்த்தத்தைக் கற்பித்து விடுகிறோம். வீட்டில் இருந்தால் சந்ததி உருவாக்குவது மட்டுமே. வேலைக்குப் போனால் விவாகரத்து. அடக்கமாக இருப்பது அழகு அல்லது இழுக்கு.

2+2 = 4 என்று கணக்குப் போடுவது போல இப்படி இருந்தால் இப்படி விளைவு என ஏன் முடிவு கட்டுகிறீர்கள்? வீட்டிலேயும் அருமையாக பயனுள்ள வாழ்க்கை வாழலாம். வேலைக்குப் போய் அத்தனை பிரச்னைகளையும் அழகாக 'பேலன்ஸ்' செய்து அற்புதமாக லட்சக்கணக்கான தம்பதிகள் வாழ்கிறார்கள். அடக்கமாக எப்போது இருக்க வேண்டும், எப்போது மீற வேண்டும் என இன்றைய மங்கைக்கு நன்றாகவே தெரியும்.

இத்தனையும் சேர்ந்ததுதான் பெண்ணுரிமை.

புஷ்பா நரசிம்மன், சென்னை - 41.

நாங்கள் கிரிக்கெட் மேட்சை ரசித்துப் பார்ப்பீர்களா? நேரம் ஒதுக்குவீர்களா?

குழந்தைகள் வேறு சேனலைத் திருப்ப மாட்டோம் என அடம்பிடித்ததால் வேறு வழியில்லாமல் கிரிக்கெட் சானலை பார்க்க ஆரம்பித்து, பிறகு அது என்னை ஈர்த்ததால் அவ்வப்போது பார்ப்பது உண்டு. மற்ற வேலைகளை விட்டு விட்டு பார்க்கும் அளவு 'பைத்தியம்' இல்லை.

1008

ஸ்ரீ சுதர்சன ஜெயந்தியை முன்னிட்டு

ஸ்ரீ சுதர்சன மஹாயாகம்

25-6-2004 வெள்ளிகிழமை மாலை முதல்

27-6-2004 ஞாயிற்றுக்கிழமை மதியம் வரை

5 P.M to 9 P.M. - 8 A.M to 12 Noon

17.6.2004 ஸ்ரீ சுதர்சன ஜெயந்தி அன்று 11.45 A.M மஹா பூர்ணாஹுதி

கட்டண விபரம்

ரூ 100க்கு வாழ்த்து பலகை, ரூ 250க்கு சுதர்சனருக்கு சாற்று பலகை, ரூ 500க்கு சுதர்சன சக்கர வடிவ வெள்ளி தாயத்து, ரூ 1000க்கு வெள்ளி தாயத்து, வெள்ளி பலகை, சுதர்சனருக்கு,
ரூ 5000க்கு புஷ்பால் வடிவ கவச, வெள்ளி தாயத்து, வெள்ளி பலகை சுதர்சனருக்கு,
ரூ 5000க்கு தங்க தாயத்து, புஷ்பால் வடிவ கவச, வெள்ளி தாயத்து, வெள்ளி பலகை சுதர்சனருக்கும்
ஆயிரமை புஷ்பால் சமர்பிக்க வரும் அனைத்துக்கும் சுதர்சன மஹா பிரசாதம் வழங்கப்படும்.

புக்கிங் கேட்பதற்கும் & MO / DD அனுப்பவும் அனுப்புவதற்கும் இங்கே. விவரத்திற்கு அலுவலகம்

Best Compliments from
N.Sekar
Sandhya Builders & Promoters
Cell: 98412 04057, 9884122957

ஸ்ரீ சுதர்சன மஹாயாகத்தை சமர்ப்பிப்பவர்
ஸ்ரீ ராமானுஜ பட்டாச்சாரியார்
ஸ்ரீ வே.ஸ்ரீ. ஸ்ரீனி வாசு வாத்ய மண்டபம்
No.14, வெற்றி விநாயகர் கோவில் தெரு, பாண்டிபஜார்,
சென்னை- 6. போன்: 28340-10179

பிரசாதம் வரியில் அனுப்பப்படும்.

திருக்கயிலாயம்-மானஸரோவர்-நேப்பாள்

18 நாட்கள் விமான திருப்பயணம் ரூ. 66,992/-

மே முதல் செப்டம்பர் வரை பிரதி மாதம் தோறும் புறப்படுகிறது

அஸ்தாத், கவுஹாயிதேவி, அமிர்தசரஸ், டாடா, டெல்லி, ஆக்ரா ஒரு சேத்திரம் 17-நாட்கள் ரூ. 7997/- (இரவில் சுற்றுலா) ரயில் ஆகஸ்ட் மாதம் புறப்படுகிறது	1. TOUCH
பூரி-புவனேஸ்வர், கொனார்க், கல்கத்தா, கயா, காசி, அலகாபாத் அயோத்தி 10-நாட்கள் ரூ 4991/- (இரவில் சுற்றுலா) பிரதி மாதம் தோறும் மற்றும் தீபாவளிக்கும் புறப்படுகிறது.	
அந்தமான் தீவுகள் இருவழி AC கப்பல் பயணம் 10-நாட்கள் ரூ. 9999/- ஒருவழி AC கப்பல், ஒருவழி விமானம் 8-நாட்கள் ரூ. 12092/- (வசந்தோறும் புறப்படுகிறது)	
பிரதி மாதம் தோறும் 7-நாட்கள் இலங்கை சுற்றுலா ரூ. 16484/- & 7-நாட்கள் மலேசியா/சிங்கப்பூர் ரூ.20008/-	
டெல்லி, மதுரா-பிருந்தாவன், ஜான்சி, ஆக்ரா, 13-நாட்கள் பிரதி மாதம் தோறும்	

ஒவ்வொரு சுற்றுலாவிலும் 35-முன்பதிவை மட்டுமே முகவர்களுக்கு அனுமதிக்கிறோம்.

30 முன்பதிவு வேண்டி ஒருவரை இருக்கைக் விருப்பம் சுற்றுலா நடத்தி தருகிறோம்.
பள்ளி கல்லூரி சுற்றுலாக்களுக்கு அழைக்கவும்.

மனோகர் டிராவல்ஸ்

1433 வடக்கித் அண்ணாசாலை,
தபோலி திரேட்டர் அருகில்,
சென்னை 600 011, தமிழ்நாடு.
Phs (O) 0424-2223580, 2216019,
(H) 2253207
Mobile: 98430-98838, 94433-80150
E-Mail: manoharitravels@rediffmail.com

கைலாஷ் டிராவல்ஸ்

Old No 6, New No. 11, விநாயகர் கோவில் தெரு,
முதல்தளம், மகேஸ்வரி நகர் மெயின் ரோடு,
பெரம்பூர், சென்னை - 600 003, தமிழ்நாடு.
Phs (044)52053923, Cell: 98403-52142
E-Mail:
kailashtravels_chennai@rediffmail.com

வி. விஜயராணி, கோயமுத்தூர்.

வெளவன கர்வம் என்ற அழகான குடும்ப ஓவியம் படைத்த தாங்கள் அதற்கப் புறம் ஏன் கதையே எழுதுவதில்லை? பொறுப்பின் கமை அழுத்துவதாலா (அ) நேரமில்லா காரணத்தினாலா?

கதையெனும் வடிவில் என் எழுத்துக் களை அமைக்கத் தோன்றவில்லை அவ் வளவுதான். அதை விட உலகை, அதன் உறவுகளை, அதைப் படைத்த இறைவனை ரசிக்கிறேன். வியக்கிறேன், பல வடிவங் களில் வெளிப்படுத்துகிறேன்.

பெயர் வெளி யிட விரும்பாத வாசகி.

புத்திர பாக்கியம் இல் லாதவர்கள் "புத்" என்னும் நரகத் தில் உழன்று துன் புறுவார்களாம். குழந்தைப்பேறு இல்லாதபோது பூமியே நரகம் போல்தானே. தனியே வேறு ஒன்றா? குழந்தை ஒன்று இல்லையே என்னும் குறையும் அதனால் ஏற்படும் வேத னையும் அனுபவித்த மக்களே அறிவர். வெந்த புண்ணில் வேலைப் பாய்ச்சுவது போல,

"அட்டா! குழந்தை இல்லையா இந்தப் பரிகாரம் செய்யுங்கள், அதைச் செய்யுங்கள், இங்கு செல்லுங்கள், அங்கு செல்லுங்கள்" என்று இலவச அறிவுரைகளுக்கு நாட்டில் பஞ்சமில்லை.

"கல்யாணம் ஆயிடுச்சா?" "ஏன் இன்னும் கல்யாணம் ஆகலை?" கல்யாணம் முடிந்ததா, மூன்றாம் மாதத்திலிருந்தே தொடங்கும் இந்தக் கேள்வி - "ஏதாவது விசேஷம் உண்டா?"

குழந்தை இல்லாத குறை பெரிய வேதனை என்றால் சமூகம் பார்க்கும் பார்வை, 'அம்மிக்கல்லை குழவியாய் எண் ணிக் குளிப்பாட்டி, பொட்டு வைத்து அழகு பார்ப்பது, சீமந்தப் பெண்ணின் புடவையை உடுத்தச் சொல்வது, இரண்டாவது வளை காப்பு நடத்துவது' போன்ற பரிகாரங்களைக் கட்டாயமாக பலர் முன்னிலையில் செய்யச் சொல்வதால் ஏற்படும் அவமான உணர்வு வேதனையின் உச்சம். வேறு குழந்தைகளைத் தூக்கிக் கொஞ்சவோ, கூப்பிட்டுப் பேசவோ தயக்கம். அடுத்தவர்களின் மனம் புண்படு மாறு நடந்து கொள்வதை நம் சமூகம் என்றுதான் நிறுத்திக் கொள்ளுமோ?

இந்தக் கேள்வியை வெளியிட்டது என்னுடைய பதிலுக்காக அல்ல. இன்னமும் யாராவது இப்படிப் புண்படுத்திக் கொண் டிருந்தால் அவர்கள் மனம் மாறுவதற்காகத் தான்.

ஒரு சகோதரி நம் வீட்டுப் பூக்களை மற்றவர்கள் பறிப்பதைப் பற்றி எழுதியிருந்தார். எங்கள் காலனியில் (எல்லாம் தனி வீடு) நாங்கள் பலர் வீட்டு காம்பவுண்டிற்கு வெளியே அரளி, செம்பருத்தி, நந்தியாவட்டை போன்ற செடிகளை வைத்திருக்கிறோம். வாக்கிங் போகிறவர்கள் பூஜைக்காக பறித்துப் போகட்டுமே என்று! ஒவ்வொருவருடைய நோக்கும் எப்படி மாறுபடுகிறது!

- சுதா, செகந்திராபாத்.

இம்மாத இல்லத்தரசி

• ஜெயந்தி

குக்கும்பர் குல்ஃபி (ஸ்வீட் மற்றும் சாப்ட்)

• சுமலா

• கோவை தாரா

• இரா. லக்ஷ்மி

கோடை வெயில் என்றாலே நமக்கு உடனே தோன்றுவது வெள்ளரி, குல்ஃபி ஐஸ்க்ரீம் போன்றவைதான். இது இரண்டையும் இணைத்து, நாவிற்குச் சுவையாகவும், உடலுக்குக் குளிர்ச்சியையும், அதே சமயம் சத்துள்ளதாகவும் இருக்கும்படி கண்டுபிடித்ததுதான் இந்த "குக்கும்பர் குல்ஃபி". "இனிப்பு சாப்பிடக் கூடாத, நாங்கள் என்ன செய்வது!" என்று வீட்டிலுள்ள பெரியோர் கேட்க, அவர்களும் சாப்பிடும்படி யோசித்து கண்டுபிடித்தது 'ஸால்ட் குல்ஃபி'.

தேவையான பொருட்கள் : (ஸ்வீட் குல்ஃபி செய்ய)

வெள்ளரிப் பழம் - 2 கப்,
கன்டென்ஸ்ட் மில்க் (அ) சுண்ட காய்ச்சிய பால் - 1 கப்,
உடைத்த பாதாம், முந்திரி, வெள்ளரி விதை - ½ கப்,

அன்றும்
இன்றும்
என்றும்!
Shree
SOWBAGHYA
The Grinder People

காய்ச்சிய பால் - 1 கப்,
கஸ்டர்டு பவுடர் - ½ கப்,
பொடித்த சர்க்கரை - ½ கப்.

சால்ட் குல்ஃபி செய்ய :

துருவிய வெள்ளரிக்காய் - 1 கப்,
புளிக்காத கெட்டித் தயிர் - 2 கப்,
துருவிய இஞ்சி - 1 ஸ்பூன்,
பொடியாக அரிந்த மாங்காய் - 2 ஸ்பூன்,
உப்பு, பெருங்காயத் தூள் - தேவையான அளவு.
பொடியாக அரிந்த கொத்துமல்லித் தழை - 1 ஸ்பூன்,
ஹிப்ரெஷ் க்ரீம் - ½ கப்.

செய்முறை :

1. வெள்ளரிப் பழத்தை தோல் நீக்கி, விரல் வைத்து நன்கு மசித்துக் கொள்ளவும். (மிக்ஸியில் போட வேண்டாம்).

2. பாலில் கஸ்டர்டு பவுடரைக் கலந்து, அடுப்பில் வைத்து, கட்டி தட்டாமல் கிளறி, இட்லி மாவு பதத்தில் நிறுத்தி, ஆறவைக்கவும்.

3. ஒரு அகலமான பௌலில், கன்டென்ஸ்ட் மில்க், பொடித்த சர்க்கரை, கஸ்டர்டு மிக்ஸையும் நன்கு கலந்து கொள்ளவும். இத்துடன் மசித்த வெள்ளரிப்பழம், உடைத்த முந்திரி, சாரைப் பருப்புகள் சேர்த்துக் கலந்து, குல்ஃபி மோல்டு (அ) சிறிய ஐஸ்க்ரீம் கப்புகள் (அ) சிறிய தம்ளர்களில் இக் கலவையை முக்கால் அளவிற்கு ஊற்றி, 2 (அ) 3 மணி நேரம் ஃப்ரீஸரில் வைக்க சுவையான, சத்தான "குக்கும்பர் ஸ்வீட் குல்ஃபி" ரெடி.

4. ஒரு பாத்திரத்தில் கெட்டித் தயிர், ஹிப்ரெஷ் க்ரீம், உப்பு சேர்த்து நன்கு அடித்து, இத்துடன் வெள்ளரித் துருவல், பொடியாக நறுக்கிய மாங்காய், துருவிய இஞ்சி, நறுக்கிய கொத்துமல்லி தழை சேர்த்துக் கலந்து, மூன்று கூறியது போல், குல்ஃபி மோல்டு (அ) ஐஸ்க்ரீம் கப் (அ) தம்ளர்களில் ஊற்றி ஃப்ரீஸரில் 2 (அ) 3 மணி நேரம் வைத்தால் "குக்கும்பர் ஸால்ட் குல்ஃபி" ரெடி.

குறிப்பு : வெள்ளரிப் பழத்திற்கு பதில் அந்தந்த சீசனில் வரும் பழங்கள் மாம்பழம், பப்பாளி, சப்போட்டா போன்ற சதைப் பற்றான பழங்கள் சேர்த்தும் குல்ஃபி செய்யலாம்.

- ஜெயந்தி நாகராஜன்,
பாண்டிச்சேரி - 8.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

சன் ஷைன் ஸ்பெஷல்

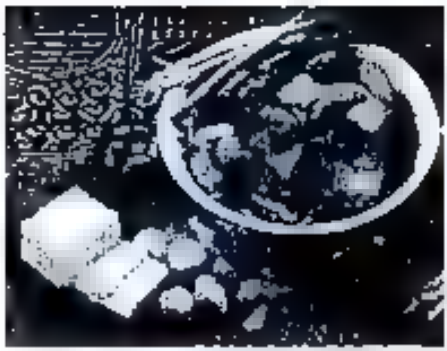
சோயா பால் வளரும் குழந்தைகளுக்கு உடல் ஆரோக்கியத்தையும், வளர்ச்சியையும் கொடுக்கக்கூடியது. சோயாவில் உள்ள நார்ச்சத்து, உடல் எடையைக் குறைக்கக் கூடியது. அதிலிருக்கும் புரோட்டீன் அசைவ உணவுப் புரோட்டீனுக்கு இளைத்ததல்ல. தற்போது சோயா பால், பாக்கெட்டுகளில், சூப்பர் மார்க்கெட்டில் கிடைக்கிறது.

தேவையான பொருட்கள் :

குளிர்ந்த சோயா பால் - 1 லிட்டர்,
கோக்கோ பவுடர் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
தோல் வினை நீக்கி, பொடியாக நறுக்கிய தர்பூசணிப் பழம், மாம்பழம், வாழைப்பழம், ஆப்பிள் பழத் துண்டுகள் தலா - ½ கப்,
மில்க்மெய்ட் (கன்டென்ஸ்டு மில்க்) - ½ கப்,
ஹிப்ரெஷ் க்ரீம் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
வெனிலா ஐஸ்க்ரீம் - 4 கப்,
ஐஸ் கட்டி துருவல் - தேவையான அளவு.
துருவிய சாக்லேட், பொடியாக நறுக்கிய முந்திரிப் பருப்பு, பாதாம் பருப்பு, பிஸ்தா பருப்பு - அலங்கரிக்கத் தேவையான அளவு

பனீர் சைட் டிஷ், பனீர் புலவு தயாரிக்கும் போது பனீர் சிவக்கப் பொரிக்கக் கூடாது. அப்படிச் செய்தால் கெட்டியாகி விடும். அதற்குப் பதில், லேசான சூட்டிலுள்ள நெய்/எண்ணெயில் ஒரு நொடி வதக்கி விட்டு சிறிது ஆறிய பால் அல்லது தயிரில் ஊறவிட்ட பின் உணவில் சேர்க்க மிகவும் சாஃப்டாக இருக்கும்.

- ஜெயலட்சுமி.



செய்முறை :

1. மிக்ஸி பெரிய ஜாரில் முதலில், பழத் துண்டுகளைப் போட்டு, விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். இதனுடன் கோக்கோ பவுடர் சேர்த்து அரைக்கவும்.

2. பின் இத்துடன் மில்க் மெய்ட், சோயா பால் சேர்த்து, மிக்ஸியில் 'லிப்பரில்' அடிக்கவும். இதனுடன் ப்ரெஷ் க்ரீம், 2 கப் வெனிலா ஐஸ்க்ரீம், ஐஸ்கட்டி துருவல் சேர்த்து, நன்கு நுரைவர மிக்ஸியில் அடிக்கவும்.

3. இதனை உயரமான, நீளக் கண்ணாடி தம்ளர்களில் ஊற்றி, மேலே ஐஸ்க்ரீம் ஒரு ஸ்பூன் வைக்கவும். அதன் மீது துருவிய சாக்லேட், பொடியாக நறுக்கிய பருப்புகள் தூவவும். இப்போது சுவையில் பரவசப் படுத்தும் 'சன்ஷைன் காக்டெயில்' தயார்.

குறிப்பு :

மில்க் மெய்டுக்கு பதிலாக, சர்க்கரைப் பாகு (சுகர் சிரப்) தயார் செய்து, ருசிக்கேற்ப சேர்த்து, இந்த 'சன் ஷைன் காக்டெயில்' தயாரிக்கலாம்.

2. கோடைக்காலத்தில் வீட்டிற்கு வரும் விருந்தினர் அல்லது வீட்டில் உள்ளோருக்கு, இந்த 'சன் ஷைன் காக்டெயில்' தயாரித்து, பரிமாறும் போது, ஸ்ட்ரா, ஸ்பூன் கூடவே வைத்து பரிமாறவும். 'ஸ்ட்ரா' உறிஞ்சிக் குடிக்கவும், ஸ்பூன் ஐஸ்க்ரீமை எடுத்துச் சாப்பிடவும் உதவும்.

- திருமதி குர்ஷீத் அஷ்ரப், கீழக்கரை.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

புல் மில்க்

தேவையான பொருட்கள் :

அருகம் புல் - 1 கட்டு அல்லது 100 கிராம்,
சாம்பல் பூசணி - ½ கிலோ,
கல்கண்டு - ½ கிலோ,
பால் - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

1. நல்ல பசுமையான அருகம்புல்லை வேர்நீக்கி அலசி இரண்டாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும்.

2. சாம்பல் பூசணியை தோல் நீக்கி நறுக்கிக் கொண்டு, இரண்டையும் 1 லிட்டர் அளவு தண்ணீர் வைத்து ½ லிட்டராகக் குறையும் வரை கொதிக்க வைத்து ஆறிய பின்பு, கையால் நன்கு கசக்கி வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.

3. கல்கண்டுக் கட்டிகளை பாகுபதம் வைத்துக்கொண்டு, வடிகட்டி வைத்துள்ள அருகம்புல் சாறுடன் நன்கு கலந்து பாட்டிலில் ஊற்றி ஃப்ரிட்ஜில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

4. காய்ச்சி ஆறிய பாலை ஃப்ரிட்ஜில் வைத்துக் கொண்டால், தேவைப்படும் பொழுது ஒரு தம்ளர் பால் எடுத்துக் கொண்டு இரண்டு ஸ்பூன் அருகம்புல் சிரப் சேர்த்து நன்கு கலந்து சாப்பிட்டால் ஆஹா! என்று ஆனந்தமாய் கோடையை அனுபவித்திடலாமே!

முக்கியத்துவம் : அருகம்புல்லின் குளிர்ச்சியை அறியாதவர் இலர். அருகம்புல் பால் சாப்பிடுவதனால் ஏற்படும் நன்மைகள் - வெயிலினால் ஏற்படும் மயக்கம், கொதிப்பு, வறட்சி, களைப்பு எல்லாம் குறையும்.

- கமலா சத்திரசேகர்,
சென்னை - 44.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

கம்பு சாதம்

சாதம் செய்வதற்கு :

சுத்தம் செய்த கம்பு - 2 தம்ளர்

ஜில்லோதகம் செய்வதற்கு :

சின்ன வெங்காயம் - நறுக்கியது,
புதினா இலைகள் - கொஞ்சம்,
பச்சைக் கொத்துமல்லித் தழை - கொஞ்சம்,
பச்சை மிளகாய் - 1 (வாசனைக்கு),
காயத்தூள் - கொஞ்சம்,
கல் உப்பு - 2 ஸ்பூன்,
நீர்மோர் - தேவைக்கேற்ப,
பிஞ்ச வெள்ளரிக்காய் - 3.

செய்முறை :

சுத்தம் செய்த கம்பை குக்கரில் வேக வைத்து எடுக்கவும். (மண் பானையில் சமைத்தால் மிகவும் நல்லது) கம்புச் சோற்றை ஆற விடவும். பெரிய பெரிய உருண்டைகளாக (ஆரஞ்சு சைஸ்) உருட்டி வைக்கவும். (நல்ல கெட்டியாக உதிர்ந்து விடாமல் உருட்டவும்)

மண் பானையில் (கட்டாயம் மண் பானைதான் தேவை) தண்ணீரை விட்டு கம்பு சாத உருண்டைகளை உடையாமல் போட்டு மூடி வைக்கவும்.

மறுநாள் காலை ஊறிய உருண்டை ஒன்றை எடுத்து, மண் பானையிலிருந்தே தண்ணீரை எடுத்து அதில் கம்பு சாத உருண்டையைப் போட்டு நன்கு மசிக்கவும். இதுவே, "கம்பு சாதம்"

1. மிஞ்சிய கம்பு சாதத்தில் உப்பு, காயப் பொடி மட்டும் சேர்த்து அப்படியே குடிக்க வாம். வெறும் வயிற்றில் இந்தக் கோடை காலத்தில் சாப்பிட ஜில்லென்று உள்ளே இறங்கும். உடலின் சூட்டையும் தணிக்கும்.

2. சின்ன வெங்காயத்தைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி, அதனுடன் பொதினா, மல்லித் தழையையும் நறுக்கிப் போட்டு உப்பு, காயம், மோர் (மிளகாய்) சேர்த்து கம்பு சாதத்தில் கலந்து நீர்த்த மோரை விட்டுக் கலக்கிச் சாப்பிட ஆஹா குளிரோ குளிர் குளிர்ச்சிக்கு மூன்று பிஞ்ச வெள்ளரிக் காயின் தோலை நீக்கி, காரட் துருவலில் துருவி கம்பு ஜில்லோதகத்தில் கலந்து குடிக்க வயிறு மட்டுமல்ல, கண்களுக்கும் குளிர்ச்சி.

மேற்கூறிய கம்பு சாதம் மண் பானைத் தண்ணீரில் ஊற ஊறத்தான் சுவை கூடும். இரண்டு மூன்று நாட்கள் வைத்திருக்கலாம்.

- கோவை தாரா, கோயமுத்தூர் - 18.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

சம்மர் ஸ்பெஷல்

நீராகாரம் - 1 தம்ளர்,
வெள்ளரிச்சாறு - ½ தம்ளர்,
மோர் - ½ தம்ளர்,
வெண் பூசணிச் சாறு - ½ தம்ளர்,
வாழைத்தண்டுச் சாறு - ½ தம்ளர்,
எலுமிச்சைச் சாறு - ¼ தம்ளர்,
இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் விழுது - 1 டீஸ்பூன்,
உப்புப் பொடி - தேவையானது,
பெருங்காயப் பொடி - தேவையானது,
கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை :

முதல் நாள் இரவு வைத்த சாதம் ஆடு ஆறியதும் தண்ணீர் ஊற்றி வைக்கவும். மறுநாள் சாதத்தின் மேல் உள்ள தெளிந்த நீரை 1 தம்ளர் எடுத்துக் கொள்ளவும். வெள்ளரி, வெண்பூசணி, வாழைத்தண்டு இவற்றை மிக்ஸியில் தனித்தனியாகப் போட்டுச் சாறு பிழியவும். இஞ்சி, பச்சை மிளகாயை சிறு தாக அரைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு 3 சாறுகள், மோர், நீராகாரம், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் விழுது, எலுமிச்சைச் சாறு, உப்புப் பொடி, பெருங்காயப் பொடி, கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை சிறிது சேர்த்துக் கலந்து ஐஸ் கட்டிகள் போட்டுக் குடிக்க வேண்டும்.

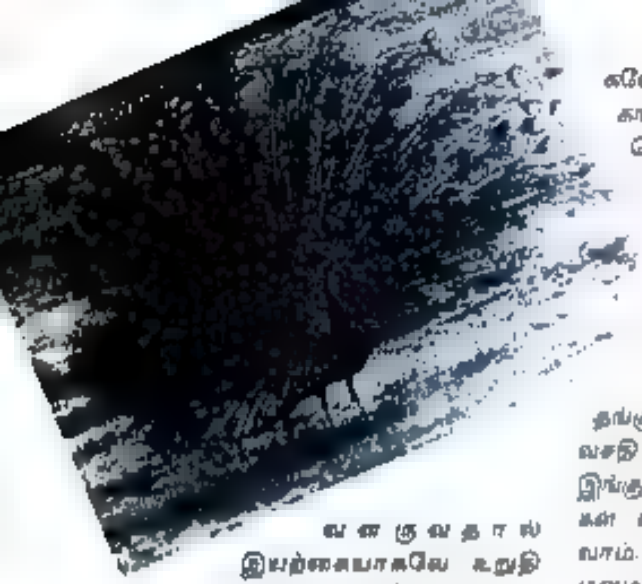
கோடை வெப்பத்திற்கு ஏற்ற தாகம் தீர்க்கும் பானம் இது. நீராகாரம் உடல் சூடு தணியும். சத்து மிகுந்தது. வெள்ள பூசணி உடலை இளைக்கச் செய்யும். வாழைத்தண்டு சிறுநீரகத்திலுள்ள கற்களை அகற்றும். வெள்ளிக்காய் கோடைக்கேற்ற நீர் சத்துள்ள காய், எலுமிச்சை விட்டமின் C உள்ளது. எனவே இவையனைத்தும் சேர்ந்து பருகுவதால் ஆரோக்கியத்துடன் தாகமும் தீரும். குழந்தைகள் முதல் அனைவர்க்கும் ஏற்றது. குறிப்பாக நீரிழிவு உள்ளவர்களுக்கு ஏற்றது.

- இரா. லக்ஷ்மி, சென்னை - 12

சுந்தரவனத்தைச் சுற்றிப் பார்ப்போமா?

கல்கத்தாவிற்கு சுற்றுலா வருபவர்கள் "சுந்தரவனக் காடுகள்" சென்று பார்த்து வர சில நாட்கள் ஒதுக்கலாம். ஆங்கிலத்தில் ஸுந்தர் பன்ஸ் என்று அழைப்பார்கள்.

கங்கையும் பிரும்மபுத்ராவும் இன்னும் பல சிறிய பெரிய நதிகளும் வங்கக் கடலில் கலக்கும் சதுப்புநில முகத்வாரம் அல்லது டெல்டா பிரதேசமே சுந்தரவனம். ஸுந்தரி என்னும் பெயர் உடைய மரங்கள் இங்கு ஏராளமாகக் காணப்படுகின்றன. பெயர்ப் பொருத்தம் இயற்கையாகவே இந்தக் காடுகளுக்கு அமைத்து விட்டது. ஸுந்தரி மரங்களை ஆங்கிலத்தில் மாங்குரோவ் என்று அழைப்பார்கள். இந்த மரங்களுக்கு ஒரு விசேஷ சக்தி கடல் நீரிலேயே அதாவது உப்பு நீரிலேயே வளரும் தன்மை கொண்டது. மற்றும் இந்த மரங்களின் வேர்கள் கரையை நன்கு பற்றிக் கொண்டு



வளருவதால் இயற்கையாகவே உறுதியான தண்ணீர் அரித்து விடாத உறுதியான சுவர் போன்ற கரை கிடைத்து விடுகிறது. அடர்த்தியான காடுகளிடையே ஸ்டீம்லாஞ்சில் செல்ல வேண்டும். ஹௌராவிலிருந்து ஹூக்ளி நதி வழியாக சுமார் 200 கிலோ மீட்டர் முகத்வாரம் வரை செல்லலாம்.

இந்தக் காடுகளில் கண்டுகளிக்க நூற்றி இருபது வகை மீன்களும் இருநூற்றி அறுபது வகை பட்சிகளும் இருக்கின்றன. டால்பின் என்ற மீன் வகையையும் சாதாரணமாக இங்கு பார்க்கலாம். இடையிடையே நிறைய சிறிய தீவுகள் அல்லது திட்டுகள் இருக்கின்றன. கீழே இறங்காமல் ஸ்டீம் லான்ஞ்சுகளிலேயே தங்குமிட வசதி உண்டு. பாதுகாப்புடன் ரூம்களும் கிடைக்கும்.

புலி என்றால் கிலி என்பார்கள். ஆனால் இங்கு புலிகளைக் கண்டுகளிக்கவே பலர் வருகிறார்கள். "ராயல் பெங்கால் டைகர்ஸ்" என்று பெயர் சூட்டிக் கொண்டு இங்கு இயற்கைச் சூழ்நிலையில் புலிகள் உலாவி வரும். வன விலங்குகளை இயற்கைச் சூழலில் பார்க்கும் விருப்பம் ஜனங்களுக்கு அதிகரித்து வருகிறது. வங்க அரசும், மற்ற தனிப்பட்ட டிராவல் ஏஜெண்டுகளும் பலவிதங்களில் பிரயாணிகளுக்கு தங்குமிடம் சாப்பாடு உட்பட தகுந்த வசதி செய்திருக்கிறார்கள். புலி வேட்டை இங்கு தடை செய்யப்பட்டிருக்கிறது. கைடுகள் உதவியுடன் பயமின்றிப் போய் வரலாம். ஜூன் முதல் அக்டோபர் வரை மழைக் காலம். மற்ற மாதங்களில் போய் வரலாம்.

இங்குள்ள மக்களின் முக்கியமான தொழில்கள் மீன் பிடித்தல், தேன் சேகரித்தல், மரம் வெட்டுதல், படகு தயாரித்தல், கைடுகளாகச் செல்லுதல், காட்டில் இயற்கையாக அபரிமிதமாகக் கிடைக்கும் மருந்து மற்றும் உணவுப் பொருட்கள் விற்றல் முதலியவை. இந்து முஸ்லிம் இரு பிரிவினரும் இங்கு வசிக்கிறார்கள். இங்கு இயற்கை முறைப்படி பதப்படுத்தும் தேன் மிகவும் விசேஷமானது. காட்டின் உள்ளேயே எப்போதும் வசிக்கும் மக்கள் யாவருமே துஷ்ட மிருகங்களின் பயமில்லாமல் "வன்பீபீ" என்ற தெய்வத்தை வணங்காமல் செல்ல மாட்டார்கள். "வன்பீபீ"யே இங்கு பிரதான தெய்வம்.

— கல்யாணி கிருஷ்ணன்

வெயில் காலங்களில் சர்க்கரை அதிகம் சேர்க்கும் பாயச வகைகளைத் தவிர்த்து, வெல்லம் சேர்த்துப் பாயசங்கள் செய்யவும். உடல்சூடு அதிகமாவதைத் தவிர்க்கலாம். அதே போலத் தினமும் பால் அருந்துபவர்கள் சர்க்கரை சேர்த்துக் கொள்ளாதீர்கள். இனிப்பு சேர்க்காத பாலைக் குளிரவைத்து அருந்துங்கள். சுலையாக இருக்கும்.

- சித்ரா சத்யநாராயணா.

Retire in peaceful luxury

Soundaryam. A "beautiful" and exclusive residential enclave with basic amenities, clean environment and total security. Set amidst a coconut grove and landscaped greenery, it is located on **Sirumuri Road**, 2 kms from **Perur Temple** at **Coimbatore**, Tamilnadu.

A Comfort Home for people above 50 years of age, at Soundaryam you get to enjoy :

- Independence to continue with your lifestyle
- An ideal family atmosphere
- Total Security (24 x 7)
- Best of comforts at an affordable cost
- **A Medical Centre** with ambulance for emergencies
- Centralised services of maid, gardener, electrician, plumber and carpenter etc
- **A Recreation Centre** with facilities for a restaurant, library, internet facilities, card room etc
- Complete infrastructure to include black-topped roads, clean water, drainage, street lights, walkers' pathway etc

Excellent comfort at affordable cost : Rs. 7.75 - 9.25 lakhs.

Project Highlights

- Single and Double bedroom villas with attached toilets, from 710 to 900 sq ft plinth area on a 4 cent plot (Five designs)
- Free-hold Property
- Individuals below 50 years can also invest (Conditions apply)
- Superior specifications to include **Somany Tiles, Finolex Cables,** MCBs & Phase Changers from GEM, Switches from **Toyama,** Sanitary ware from **Hindware, Jaquar** Bathroom Fittings, **Asian Paint, Ultra Designer Tiles, UPS, Tata BP Solar Cooker** etc
- Central water supply
- Sewage treatment plant for recycling water

Project Developers : **BOOKINGS OPEN**

COVAI PROPERTY CENTER (INDIA) PRIVATE LIMITED

Consulting Architect : **Ms. Mini M Fowler,** Coimbatore

C-601, Pioneer Apartments, 1075, Avinashi Road, Coimbatore - 641 018. Ph : 91-422-2216867, 2217625. Fax : 91-422-2216867 Contact : **Ms Gita Ramesh, Chennai - Ph : 044 - 52115266**
www.covalprop.com E-mail : covalprop@vsnl.net

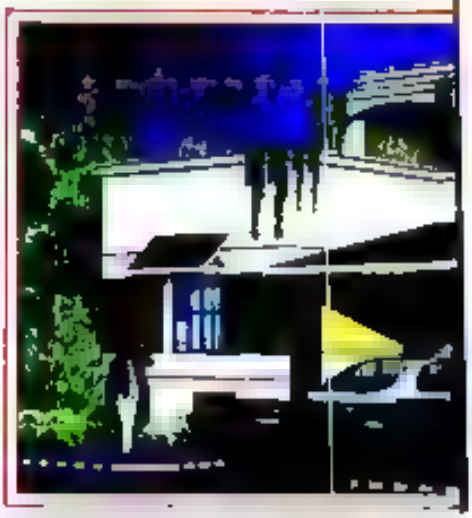
AN EX-SERVICEMAN'S ENTERPRISE

Bulls eYe/CPC/PP/04

கிளாசிக் குரூப் வழங்கும் ம

கிளாசிக் க

தனி வீடுகள், சோழங்கநல்லூர், ப



உங்கள்
கனவு இல்லத்தை
இன்றே பதிவு செய்யுங்கள்.
ரூ. 15,00,000/- முதல்
HDFC, Canara Bank,
Repco Bank மற்றும்
இதர வங்கிகளால்
அங்கீகாரம் பெற்றது.

கிளாசிக்கான அம்சங்கள்

- சென்னை சோழங்கநல்லூரில் மிகப் பிரமாண்டமான புதிய IT Highway அருகில்
- கட்டிடக்கலை வல்லுனர்களால் வடிவமைக்கப்படும் தனி / ட்வின் டூப்ளெ வீடுகள்
- அழகிய மரங்கள் நிறைந்த ரம்யமான சூழலில் கோயில் மற்றும் ஏரிக்கு அருகில் அமைக்கப்படுகிறது
- பைப்புகளின் மூலம் குடி நீர் விநியோகம், சூரிய ஒளியை பயன்படுத்தி இயங்கும் தெரு விளக்குகள், மின் விளக்குகள் மற்றும் நீரை சூடாக்கும் வசதி
- மின்சாரம், தொலைபேசி மற்றும் கேபிள் டிவி இணைப்புகள்
- நீச்சல் குளம், ஹெல்த் கிளப், பியூட்டி பார்லர், இன்டோர் / அவுட்டோர் கேம்ஸ், ரெஸ்டாரன்ட், ஒப்பன் வான் ஆகிய நவீன வசதிகளைக் கொண்ட கிளப்பில் இலவச உறுப்பினராகலாம்
- பள்ளிகள், கல்லூரிகள், மருத்துவமனை, வங்கி, கடைகள் ஆகியவை அருகாமையில் உள்ளன
- வீடுகளின் வே அவுட் CMDA வின் PPD / LO No.7/92 ஒப்புதல் பெற்றது

கிளாசிக் பிரமோட்டர்ஸ்

கிளாசிக் ஃபார்ம்ஸ் சாலை, பழைய மாமல்
தொ: 2450 2244 / 98400 15677 இ.மெயி

றும் ஒரு அற்புதப்படைப்பு

ர்டன்ஸ்

ழய மாமல்லபுரம் சாலை, சென்னை

விளையில் விளைந்திருங்கள்...
பதிப்பகத்திலிருந்து
மேலும் பல இலவசமற்ற
படைப்புகளை!

கிளாசிக் மைல் கற்கள்

1989 – கிளாசிக் பிரமோட்டர்ஸ் நிறுவனம் தொடங்கப்பட்டு எழில் மிகுந்த பங்களாக்கள் கட்டப்பட்டன

1994 – கிளாசிக் ஃபார்மிலி 10,000 முடங்கள் நடப்பட்டு இயற்கை சூழலில் அழகிய மனைகளை வழங்கும் கிளாசிக் ரிட்ரீட் தொடங்கப்பட்டது

1996 – கிளாசிக் கிளப் ஆரம்ப விழா நடத்தப்பட்டது.

1999 – கிளாசிக் வளாகத்தில் கட்டப்பட்ட ஸ்ரீ சுப்பிரமணிய சுவாமி கோயில் கும்பாபிஷேகம் நடைபெற்றது

2003 – கிளாசிக் குடும்பம் - உலகத்தரத்திற்கு இணையான ஓய்வு பெற்றவர்களுக்கான குடியிருப்பு அமைக்கப்பட்டது

தமிழ்நாடு ஆளுனர் முன்னிலையில் 1st OCT 2003 மிகப் பிரம்மாண்டமாக மூதியோர் தினம் கொண்டாடப்பட்டது.

2004 – கிளாசிக் கார்டன்ஸில் உள்ள ஸ்ரீ சுப்பிரமணிய சுவாமி கோயிலில் காஞ்சி பெரியவர்கள் ஸ்ரீமத் திருபுரசுந்தரி சமேத ஸ்ரீ ஏகாம்பரேஸ்வரர் பூஜையை நடத்தினர். சோழங்கநல்லூரின் ஏரியை ஆழமாக்கி மிகப் பிரம்மாண்டமான மழை நீர் சேகரிப்புத் திட்டம் நடக்கிறது.

Architect : Ms. Roopmathi Anand, Rajendran Associates
Structural Consultant : Dr. M. S. Venugopal & Co.
Electrical Consultant : Mr. Lakshman Balaraman, The Magnum Group

ஸ்வரம் சாலை, சோழங்கநல்லூர், சென்னை 600 119
ல்: clasic@vsnl.com Website: www.clasic.com

Anugrah 2035

என் சமையலறையில்...

இன்னும் சில நாட்களில் துன்னல் வழி யாகப் பறந்து வந்து "மா, தா" என்று கூவி னால்தான் சாப்பாடு கிடைக்கும் என்று என் கணவரும், குழந்தைகளும் சொல்லும் அள விற்கு என் பதனைப் பைத்தியம் முற்றி விட்டதென்றுதான் சொல்ல வேண்டும்.

போனால் போகிறதென்று ஒருநாள் மிஞ்சின தயிர் சாதத்தைக் கிச்சன் துன்ன தூக்கு வெளியில் உள்ள இண்டில் போட்ட அன்றுதான் என்னுடைய "பறவைகள் மட்டும்" தொட்டியின் திறப்பு விழா. இந்த தொட்டியின் முதல் விருந்தாளி "மோட்டு" என்று ஹிந்தியில் நான் செல்லமாக அழைக் கும் அண்டங்காக்கா. அவன் வரும் போது அவனுடன் ஒரு பெரிய காக்கைக் கூட்டமே வரும். ஒரு பெரிய வெண்ணை நிறைய தயிர் சாதம் பிசைந்தால் காலை ஆறு மணி யிலிருந்து மாலை ஏழு மணி வரை ஒருவர் மாற்றி ஒருவர் வந்து போட்டுப் போட சாப் பிட்டுக் கொண்டேயிருப்பார்கள்.

தயிர் சாதம் சாப்பிட்டு இத்தனை பழக மாகி விட்டதால் சில நாட்கள் நான் வெளியேயாக இருக்கும் போது வெறும் சாதம் போட்டால் அதைத் திரும்பிக் கூடப் பார்க்காமல் தயிர்சாதம் பிசைந்து போடுகிற வரை விடாப்பிடியாக உட்கார்ந்து சாப்பிட் டதும் உண்டு. மற்ற காக்கைகள் ஒன்றோ டொன்று சண்டை போட்டு அடித்துப் பிடித்து அள்ளித் தெறித்துச் சாப்பிடும் போது, "மோட்டு" மட்டும் மிகவும் பெரிய மனுஷத்தன மாக நிதானமாக வந்து அழ காக மூக்கில் எடுத்து மிகவும் ரசித்துச் சாப்பிடும் அழகே தனி.

பார்ப்பதற்கு எல்லாக் காக்கைகளும் ஒரே மாதிரி இருந்தால் கூட மனிதர்களை மாதிரி குணாதிசயங்கள், குறும்பு, பழக்கவழக்கம் மாறு பட்டு இருக்கின்றன. 'மோட்டு' கூடவே வரும் அவன் மனைவிக்கு சாப்பாடு வாரி யிறைத்திருப்பது பிடிக்காமல் இண்டில் வைத் திருக்கும் பிளாஸ்டிக் சப்பில் இருக்கும் தண் ணீரைக் கீழே கொட்டி சாப்பாடு இடுவதை அவளுக்கு மிகவும் பிடிக்கும். அந்த வேலை செய்வதற்குக் கலியாக போகும் போது பிளாஸ்டிக் 'சப்'பையும் எடுத்துக் கொண்டு போய் விடும். இதுவரை ஒரு அரை டஜன் சப்கள் போய் விட்டன. அந்த மாய இப்போதெல்லாம் துன்னல் கம்பியில்

லக்ஷ்மி ராதாகிருஷ்ணன்

'கப்'பை கயிறு போட்டுக் கட்டி வைத்திருக்கிறேன்.

மற்றுமொரு காக்கா மிகவும் ஸ்டைலாக க்ரில் மேல் ஒரு காலை வைத்து தலையை உள்ளே நீட்டி என்ன நடக்கிறது என்று வேடிக்கை பார்ப்பதுண்டு. தினமும் பார்த்துப் பழகி விட்டதால் பயமில்லாமல் நினைத்த நேரத்திற்கு வந்து போய்க் கொண்டிருப்பார்கள். யாரும் சாப்பாடு போடுவதற்குக் கிச்சனில் இல்லை என்றால் அழகாகக் கூவி அழைத்து கேட்டு வாங்கிச் சாப்பிடுவதுமுண்டு.

சில சமயங்களில் தயிர்சாதம் சாப்பிட்டு போர் அடித்தால் வேறு தீனி வேண்டும் என்று பல்வேறு விதமாக கரைந்து, குழைந்து, கத்திச் சின்னக் குழந்தைகள் மாதிரி பிடிவாதம் பண்ணுவதுமுண்டு. குடும்பத்தினருக்காக வைத்திருக்கும் ஓமப் பொடி, மிக்ஸர், காராசேவ், வறுவல் தினுசுகளில் அவர்களுக்கும் பங்குண்டு.

எங்கள் வீட்டருகில் இருக்கும் 'பேல்பூரி' வண்டியின் கீழே எல்லாரும் சாப்பிட்டு

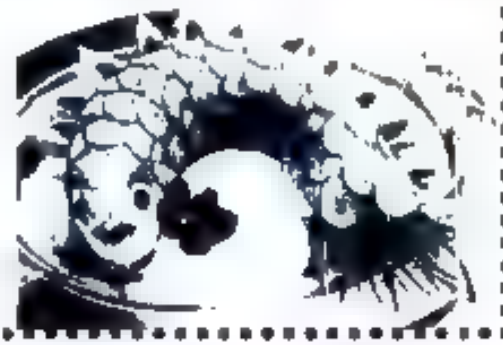
விட்டு இறைந்திருக்கும் ஓமப்பொடியைச் சாப்பிட்டு குடி பழகி விட்டதால் நான் போடும் ஓமப்பொடியை சாப்பிடுவதற்கு இரண்டு மைனாக்கள் வர ஆரம்பித்தன. நாங்கள் சாப்பிடுவது போதாதென்று நாங்கள் குருக்களுக்கும் அதையே ஆகாரமாகக் கொடுத்து பழக்கிவிருக்கிறார்கள். அதனால் விசேஷமாக அவர்களுக்கென்றே ஒரு டப்பாவில் ஓமப்பொடி போட்டு கிச்சனில் வைத்திருக்கிறேன்.

பகல் நேரம் முழுவதும் கிச்சனுக்கு எதிரில் இருக்கும் தென்னை மரத்தில் அவர்களுடைய இருப்பிடம். நான் ஒரு பிடி ஓமப் பொடி எடுத்து தரையில் நின்றபடி போடுவதற்குள் பறந்தோடி வந்து மிச்சம் மீதி வைக்காமல் சுத்தமாக சாப்பிட்டு விடுவார்கள். மைனாக்களின் நவரசம் தரும்பும் சப்த ஜாலங்களைக் கேட்டால் கொஞ்சிப் பேசும் கிளி மொழி கூட இரண்டாம் பட்சமாகி விடும். கொஞ்சி, கெஞ்சி, அதட்டி, மிரட்டி, சிரித்து, குழைந்து கேட்கும் போது கல் நெஞ்சமும் கரையும். ஆனால் சுயநலம், பொறாமை, சண்டை பிடித்தல் போன்ற பொல்லாத்தனங்களும் உண்டு. மைனாக்களை விடச் சிறிதாக இருக்கும் 'புல்புல்' களை கொஞ்சினால் கொம்பேறி மூக்கன் சுத்தி வளைத்துமெல்லவே 'புல்புல்' மேல் குதிப் பதுமுண்டு.

அதிகாலையில் முதன் முதலில் பொரி பண்ணுவது இரண்டு புல்புல்கள். நான் எழுந்திருக்கவில்லை என்றால் கூவியழைத்து நான் கள் வந்திருப்பதை அறிவிப்பார்கள். ஆரம் பத்தில் எண்ணைப் பார்த்தும் பயந்ததால் நான் சாதம் போட்டு விட்டு நகர்ந்து விடு வேன். ஆனால் அவர்களை விட உருவில் பெரிய காக்கைகள், மைனாக்களை சாப்பிட விடாமல் மேலே குதிப்பது பொறுக்காமல் அவர்கள் சாப்பிடும் போது காவலுக்காக நான் அருகில் நிற்பதுண்டு. புத்திசாலி புல்புல் கள் அதைப் புரிந்து கொண்டு இப்பொழு தெல்லாம் துளிக்கூட பயமில்லாமல் நான் காவல் காக்க நிதானமாகச் சாப்பிடுகிறார்கள்.

புல்புல்களுக்கு தயிர்சாதம், ஓமப்பொடி சாப்பிடப் பிடிக்கும் என்பதைத் தவிர இந்தப் பறவைகளும் மிகவும் பிடிக்கும் சர்க்கரைப் பொங்கல், இருவாணிசாத களி, கொஞ்சி, வட்டு எல்லாம் ரசித்துச் சாப்பிடு வார்கள். புல்புல்களுக்கு வாழைப்பழம் என் றால் மிகவும் பிரியம் என்று அண்மையில் தான் கண்டுபிடித்தோம். வாழைப்பழத்தை பிட்டு வேளைப் பிளந்து போட்டால் விரும் பிச் சாப்பிடுகிறார்கள். சில சமயங்களில் வாழைப்பழம் கொட்டியாக இருந்தால் அந்தத் துண்டை மூக்கில் குத்தி, மண்டையை இப்படியும் அப்படியும் ஆட்டி, ஐயே தட்டி உதறிச் சாப்பிடுவதைப் பார்க்க மிகவும் தமா ஷாக இருக்கும். இரண்டு புல்புல்களும் சண்டை போடாமல் அழகாக ஒரேநேர மொன்று பேசிக் கொண்டு சாப்பிடுவது ரசிக்கத்தக்கதாக இருக்கும்.

புல்புல்கள் தாங்கள் மட்டும் சாப்பிடுவது போதாதென்று ஒருநாள் கூடவே விருந்தினர் களையும் கூட்டிக் கொண்டு வந்தார்கள். கூட வந்த விருந்தாளி கறுப்பும், வெளை யும், சாம்பலுமாக இருக்கும் இரண்டு சிறிய பறவைகள். இவர்களுடைய ஜாதி, இனம் தெரியாததால் அவர்கள் கூவும் சப்தத்தை வைத்து அவர்களுக்குப் பெயர் வைத்திருக் கிறோம். மனதை இளகி விடும் "கட்கல்" என்று சப்தம் போடுவதால் அவர்கள்



ஸ்.. வெயில்...!

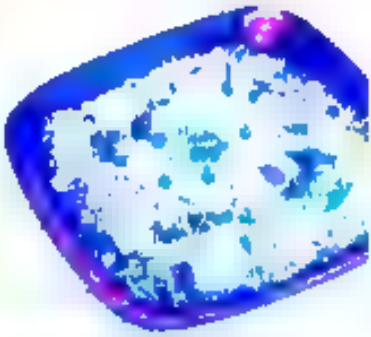
துருவிய வெள்ளரியுடன்,
மோர் கலந்து சருமத்தில்
தடவினால், சருமம்
பளிச்சிடும்.

- போரூர். ஆர். சீதா

AJINOMOTO

"சுவையான புலால் செய்வதது
உண்மையாவே ரொம்ப கலபம்.

இந்த சமையல் குறிப்பும், சிறிதளவு
அஜினோமோட்டோவும் போதும்."



திங்கள் தினம் செய்யும் சாம்பார், ரசம், பொரியல், துவையல், கூட்டு வகையறாக்கள், சப்பென்றிருக்கும் பிரியாணி, புலால், சமைத்த உணவு, சிக்கன் கறி குழம்புகள் எதி, சிறிதளவு அஜினோமோட்டோ சேர்த்தாலே போதும், அது உங்கள் சமையலின் இயல்பையான, முழு சுவையையும் வெளிக் கொண்டு வருவதோடு உங்களுக்கு பாராட்டுகளையும் பெற்றுத்தரும். "அஜினோமோட்டோ" கரும்பு மற்றும் மரவள்ளிக்கிழங்கு போன்ற இயற்கை பொருள்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் 100% சுவை உணவுப்பொருளாகும்.

100%
வெஜிடபிள்

சமையல் குறிப்பு

பிரஞ்சு பிரை புலாவ் (4 பேருக்கு)

தரமான அரிசியை களைந்து - 2 கப், வெங்காயம் (நெய், பட்டாணி, பீன்ஸ்) - 2 கப், பிரை (சின்ன துண்டுகளாக்கியது) - 4 (பெரியதாக நீளமாக நறுக்கியது) - 10, தொக்கு, இஞ்சி பிரியாக நறுக்கியது - 2 ஸ்பூன், பச்சைமிளகாய் (நீளவாக்கில்) - 2, நறுக்கிய கொத்தமல்லி - 1/4 கப், பிரியாக நறுக்கிய புதினா - 1/4 கப், பிரியாக நறுக்கிய கறிவேப்பிலை - 1/4 கப், எலுமிச்சை பழம் - 1, உப்பு - தேவைக்கேற்ப, அஜினோமோட்டோ - 1 டீஸ்பூன்

செய்முறை: வாணலியில் எண்ணெயை சூடாக்கி இஞ்சி, பூண்டு, பச்சை மிளகாய் வதக்கவும். வெங்காயம் சேர்த்து பொன்னிறமாக வதக்கவும். புதினா, கறிவேப்பிலை, மிளகாய், மல்லி சேர்த்து வதக்கவும். 1½ டீஸ்பூன் அஜினோமோட்டோ சேர்த்து கலக்கவும். பிறகு, பாதி அளவு தண்ணீர் சேர்த்து கலக்கவும். பிரை, மீதமுள்ள அஜினோமோட்டோ, உப்பு சேர்க்கவும். கொதி வந்ததும், 2 டேபிள் ஸ்பூன் தண்ணீர் தெளித்து மூடி, குறைந்த தீயில் 8 முதல் 10 நிமிடங்கள் வைத்து, தம் செய்து பரிமாறவும்.

அஜினோமோட்டோ

AJI-NO-MOTO

உலகின் சுவையை மேலும் கூட்டும்!

ஒரு சிட்டிகை இழுத்திடும்
அனைவரையும் உங்கள் வசம்!

பெயரும் "கப்" என்றாகி விட்டது.

வந்த புதிதில் அவர்களுக்குக் கொள்ளை பயம். அதனால் அவர்களுக்கு நமப்பொடியைப் போட்டு விட்டு தூள்வல் கல்லாவாடையும் மூடி விட்டார்கள்தான் வந்து சாப்பிடுவார்கள். அத்தனை பயந்தாங்கொள்ளிகளாக இருந்தவர்கள் இப்ப எல்லாடாவென்றால் மிக அருகாமையில் நெருங்கி நேர் வந்து நின்று "கப்" என்று கத்திச் சாப்பாடு வேண்டுமென்று கேட்கிறார்கள். சில சமயம் செய்வதறி மறந்து சாப்பிட வந்திருக்கும் புலம்பலை எல்லாட போட்டு அடித்து விரட்டி எல்லிடமிருந்து வடிவேலும் வாங்கிப்பார்கள். இப்போது அவர்களுடைய இரண்டு குருகளும் பெரியதாக வர ஆரம்பித்திருக்கின்றன.

மொட்டைப் பெருமி சிட்டுக் குருவிகள் அரிதாகி விட்ட இந்த நாட்களில் ஒரு சிட்டுக்குருவி குடும்பமும் வர ஆரம்பித்தது. சிட்டுக்குருவி எல்லோலேயே இருக்கும் மற்றொரு சிறிய பறவையும் மின்னல் வேகத்தில் வந்து சாப்பிட்டு விட்டுப் போகிறது. எங்கள் வீட்டருகில் நிறைய மரங்கள் இருப்பதால் வினோதமான இந்த வட்டாரத்தில் உள்ளன. நானும் அவர்களுடைய வருகைக்காகத்தான் காத்திருக்கிறேன்.

இத்தனை வருடங்களாக வெறும் சம்பிரதாயத்துக்காக பள்ளிக் கொண்டிருந்த "காக்கா பிடி, குறுப்பிடி" இந்தப் பறவைகள் வருகையினால் அர்த்தமுள்ளதாக, ஆத்மார்த்தமாக பள்ளை முடிகிறது. பால்கனியில், மாடிப்படிகளில், வெப்பு வர்ணங்களில் சாதம் பிசைந்து வைத்த நாட்கள் போய் இப்போதெல்லாம் சமையலறை ஜன்னல் திண்டில் வாழை இலை போட்டு சர்க்கரைப் பொங்கல், தயிர்சாதம், வாழைப்பழம், நமப்பொடி, மாதுளைக்காரர்கள் பள்ளும் மசால பாத்திரங்களும் விரும்பிச் சாப்பிடும் சாதம் வைத்து எல்லாப் பறவைகளும் நிறைய வந்து நின்றுச் சாப்பிடுவதை ஆர்வமிருப்பிடன் கொண்டாடுகிறோம்.

இந்தப் பறவைகள் வர ஆரம்பித்ததுடன் சமையலறை எனக்கு மிகவும் பிடித்த இடமாகி விட்டது. அவர்களை "பார்க்" பார்த்துக் கொண்டே நான் முழுவதும் சமையலறை வேலை இருந்தாலும் அலுப்புத் தெரியவில்லை. பல சமயம் நான் பாட்டுக்கு அவர்களுடன் பேசிக் கொண்டும், கொஞ்சிக் கொண்டும், திட்டிக் கொண்டும் இருப்பதை வெளி மனிதர்கள் பார்த்தால் ஏதோ சுபத்தியம் போலிருக்கு என்றுதான் நினைத்துக் கொள்வார்கள்.

ஆனாலும் என் குடும்பத்தினருக்கு (கணவர், மகன், மகள்) பொறுமை அதிகமென்றுதான் சொல்ல வேண்டும். இவை விட்டால் நான் பல சமயம் வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டிருந்ததன் பின்விளைவுகளை எரிந்து போன பருப்பு, திரிந்த காப்பி, உப்பில்லா சப்பாத்தி என்னவற்றையும் சிரித்துக் கொண்டிருப்பார்களா? இத்தனை போதாதென்று நிறைய சட்டிட்டங்கள் வேறு. பறவைகள் சாப்பிடும் போது யாரும் உரக்கப் பேசிச் சிரித்து அவர்களைப் பயமுறுத்தக் கூடாது. நிச்சயமாக இச்சனில் தும்மக் கூடாது. குக்கர் வைத்திருந்தால் விசில் எதும் வராமல் சின்னதாக்கி விட வேண்டும். அவர்கள் வராத நேரத்தில்தான் மிக்ஸியை உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

இப்போதெல்லாம் என் குடும்பத்தினர், நான் அவர்களுடன் பேசுகிறேனா அல்லது பறவைகளுடனா என்று ஆராய்ச்சி போகிறார்கள். இதை எல்லாம் சமித்துக் கொண்டு அவர்களும் பறவைகளிடம் அதிக அன்பு வைத்திருக்கிறார்கள். வெளிப் பார்வைக்கு பறவைகளை திட்டினாலும் என் மகள் நான் இல்லாத சமயம் அவர்களுக்குச் சாப்பாடு போடுவதை மறைந்திருந்து ரசித்திருக்கிறேன்.

வீட்டில் நடந்த பல கொள்ளை, மனிதனின் அசல மரணம், உடல்நலமில்லாத வயதான மாமியார் என்று பலவிதமான வேதனைகளில் மனம் தொந்திருந்த நான் இந்தப் பறவைகளின் வருகையால்தான் பழைய சகஜ நிலைக்கு வந்திருக்கிறேன். கவலை கனை மறக்கச் செய்யும் பறவைகளுடைய வருகையே என்னுடைய இனாகி 'டானிக்'. எதிர்பார்ப்புகள் இல்லாமல் அவர்களைப் பார்க்கும் போது இடைக்கும் ஆனந்தம் மனதிற்கு நிறைவையும், நிம்மதியையும் தருகிறது.

எல்லாவற்றையும் விட முக்கியமாக என்னுள் என்னருக்கும் பிடித்த விஷயம் இந்தப் பறவைகள் கண்டுக் கொள்ள அல்ல. எதிர்ப் பறவைகள்.

குடும்பத்தோடு
பார்க்கக்கூடிய சிறந்த
பொழுது போக்கு
சித்திரம்
ஏவிஎம்மின்
சூர்யா
சசி சங்கர்
யுவன்சங்கர்ராஜா
AVM
PRODUCTIONS
M.சரவணன் M.பாலசுப்ரமணியன் M.S.குகன் B.குருநாத்

பயணம்

ஆக்கம் & தொகுப்பு :
மதுரபாரதி

திருமணத்தின் அம்சங்களிலே குத்துவிளக்கு பிரதான இடத்தைப் பெறுகிறது எனலாம். பெண்களுக்கு நமது நாட்டுக் கலாசாரத்தில் குத்துவிளக்கு ஒரு முக்கிய அம்சம்.

"குத்துவிளக்கு ஏற்ற எங்கள் வீட்டிற்கு
ஒரு பெண் வர வேண்டும்"

என்பதுதான் பிள்ளையைப் பெற்றோரின் வேண்டுகோளாக அமைகிறது. பெண்தான் குத்துவிளக்கை ஏற்ற வேண்டும் என்பது சாஸ்திரமிடி எனப்

விவேகானந்தரை கவர்ந்த அன்னை!

● காஷ்மீரின் தலைநகர் ஸ்ரீநகரிலிருந்து துலாமுலா என்ற இடத்தில் தான்கு புறமும் நீரால் சூழப்பட்ட ஒரு தீவின் மத்தியில் ஒரு குளம் உள்ளது. இக் குளத்தின் நீர் லக்ஷ்மி ஸ்வரூபமாகக் கருதப்படுகிறது. "கஷீர பவானி" என்று அழைக்கிறார்கள். இத் தேவி விவேகானந்தரைக் கவர்ந்தவள். இக் குளத்து நீர் பச்சை, சிவப்பு, வெண்மை, கருப்பு என்று நிறம் மாறுமாம். கருமையாக மாறினால் ஏதோ கெடுதல் என்று அர்த்தம்.

● ஜம்முவிலிருந்து காட்ரா சென்று அங்கிருந்து 19 கி.மீ. மலையேறிச் சென்றால், பாண கங்கை நதிக்கரைக்கு வரலாம். அங்கு ஒரு குகையில் வைஷ்ணவிதேவி குடிகொண்டிருக்கிறாள். குகை வாயில் மிகச் சிறியதாக இருப்பதால் தவழ்ந்து தான் செல்ல முடியும். அன்னையைக் குழந்தை மனப்பான்மையோடு அணுக வேண்டும் என்பதை இது உணர்த்துகிறதல்லவா? இந்த ஆலயம் பல லட்சம் ஆண்டுகளாக உள்ளது என்பதை பூதத்துவ நிபுணர்கள் கண்டு பிடித்துள்ளனர்.

● இந்த வைஷ்ணவிதேவி 1946-ல் மைலாப்பூரில் ஸ்ரீ எஸ். ஸ்ரீனிவாச அய்யங்கார் வீட்டில் மகிழமரத்தடியில் தரிசனம் தந்தாள். வடநாட்டில் தாம் தரிசித்த வைஷ்ணவியின் தரிசனமே இங்கு கிடைத்ததினால் இவளை வைஷ்ணவி என்றே அழைத்தனர். 1954-ல் தீபாவளியன்று சென்னைக்கு அருகில் அம்பத்தூரருகில் வட திருமுல்லை வாயிலில் இந்த வைஷ்ணவி பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்டாள். இவளை இன்றும் வள்ளிமலை சுவாமிகள் கட்டளைப்படியும், சுவாமி அணுவானந்தா என்கிற ஸ்ரீ சாது பார்த்தசாரதியும், ஸ்ரீ சாது சுப்பிரமணியம் அவர்களும் ஆராதித்து வருகிறார்கள்.

● பதரிநாத்தில் மகாலக்ஷ்மிக்குத் தனி ஆலயமே உள்ளது. தென் பிராகாரத்தில் வடக்குப் பார்த்த சந்நிதி. சாளக்கிராம ரூபத்தில் தேவி இருந்தாலும், பெரிய சிலை போல அலங்கரிக்கின்றனர். ஒரு கை தாமரை மலர்; ஒரு கை அபயஹஸ்தம்; ஒன்றில் ஜபமாலை; மற்றொன்று விஷ்ணுவைப் போல் தொடையில் உள்ளது.

● முன்னூர் எனும் கிராமம் திண்டிவனத்தருகில் 14 மைல் தூரத்தில் உள்ளது. அம்பிகை பெயர் பெருந்தேவி. ஆனால் சந்நிதி தனியாக இல்லை. இங்குள்ள வைஷ்ணவி அழகே உருவானவள். சங்கு, சக்கரம், பத்மம், தொடையில் ஒரு கை கொண்டு காட்சி தருகிறாள்.

- விஜயலக்ஷ்மி அனந்தகிருஷ்ணா

பெரியவர்கள் கூறுகிறார்கள். அப்படிப் பெண்ணும், குத்துவிளக்கும் நம்முடைய புனிதமான கலாசாரத்திலே ஒன்றாகி விட்டார்கள்.

பெரும் தீபங்கள் இல்லத்திற்கு ஒளியைத் தருகின்றன. இரவில் காண உதவுகின்றன. ஆனால் குத்துவிளக்கின் முத்தொளி ஒரு தெய்வீகத்தைக் கொடுக்கிறது. அது அருகேயுள்ள தெய்வத்தை மட்டுமே காட்டி ஒரு மன சாந்தத்தை அளிக்கிறது. அதனால்தானோ என்னவோ நமது கலாசாரத்திலே குத்துவிளக்கிற்கு அத்தனை முக்கியத் துவத்தை அளித்தார்கள்.

ஸ்ரீ மகாலக்ஷ்மியை குத்துவிளக்கில் ஆவாஹனம் செய்து, அந்த தில்லிய ஜோதியை அன்னையாக வழிபடும் மரபு நம்மிடையே இருக்கிறது. அதனால்தான் காலை சந்தியிலும், மாலை சந்தியிலும் வீட்டில் குத்துவிளக்கை ஏற்றி பெண்கள் லக்ஷ்மியை வழிபட வேண்டும், வரவேற்க வேண்டும் என்று வைத்தார்கள்.

அது ஒரு அழகிய காலகட்டம் என்று தான் சொல்ல வேண்டும். பெண்கள் இல்லத்தரசிகளாகவே வீட்டை ஆட்சி செய்து வந்தார்கள். அமைதியான அன்பான வாழ்க்கை. காலை எழுந்தவுடன் முகம் கழுவி நெற்றிக்கு இட்டுக் கொள்ள வேண்டும் என்பது பரம்பரையாக வரும் வழக்கம். பிறகு குத்துவிளக்கு ஏற்றுவார்கள். குளித்து விட்டு வந்து பூஜை. மாலையிலும் விளக்கு வைப்பார்கள். மாடங்களிலே கடராகத் தெறிக்கும் தீபங்கள்.

லக்ஷ்மியின் அனுகிரஹம் கிடடும்!

ஓம், ஸ்ரீம், ஹ்ரீம், ஐம், க்லீம்
குபேர லெக்ஷ்மியை நமஹ
கமல தாரண்யை நமஹ
தனாகர்ஷ்ணாய நமஹ
ஸ்ரீம் மஹா லெக்ஷ்மியை நமஹ

இந்த ஸ்லோகத்தைத் தினமும் சொல்பவர்களுக்கு லெக்ஷ்மியின் அனுகிரஹம் நிச்சயமாகக் கிடைக்கிறது. எனக்குச் சொல்ல ஆரம்பித்த அன்றிலிருந்தே பலன் தெரிகிறது.

- சுகுந்தா முத்துசாமி

கார்த்திகை மாதம் காணுமிடமெல்லாம் அகல் வரிசைகளின் அழகிய மினுமினுப்பு ஒளிச் சிதறல்.

இன்று காலம் மாறி விட்டது. பெண்கள் நேரம் காலம் இல்லாமல் வேலைக்கு ஓட வேண்டிய நிலை. குத்துவிளக்கு காலையிலும், மாலையிலும் ஏற்ற ஏது நேரம்? என்று நினைக்கலாம். ஆனால் மனமிருந்தால் மார்க்கமுண்டு. நமக்குப் பிடித்தமானவற்றை எத்தனை கஷ்டப்பட்டும் செய்து விடுகிறோம் இல்லையா? அதுபோலத்தான் இதுவும். பெரும் மனசாந்தியையும், ஒரு தெய்வீக உணர்வையும் தருகிறது.

நாகரிகப் பெண்கள் ஒருபுறம் இருக்க, நிறையப் பெண்கள் இன்று குத்துவிளக்குப் பூஜையைச் செய்ய ஆரம்பித்து இருக்கிறார்கள். அதே போல பொது வழிபாடாக 1008, 10,008 என்றெல்லாம் குத்துவிளக்குப் பூஜைகள் நடைபெறுகின்றன. அந்தச் சமயங்களில் குத்து விளக்குகளையே மகாலக்ஷ்மி, மகாவிஷ்ணுவாக அலங்கரித்துப் பூஜை செய்வதைக் காணுகிறோம்.

திருமணக் காலங்களில் பெண்ணிற்கு அளிக்கும் சீர்வரிசைகளிலே பிரதான இடம் பெறுவது குத்துவிளக்கு. அதன் ஐந்து முகங்களைப் போல பெண் அன்பு, பொறுமை போன்ற ஐந்து குணங்களைக் கொண்டு குடும்ப விளக்கைக் காப்பாற்ற வேண்டும் என்பார்கள். ஸ்ரீயும், பெண்ணும், குத்துவிளக்கும் ஒன்றுக்கொன்று இயைந்த இசைந்த அழகிய கலாசாரம் நம்முடையது.

குத்துவிளக்கு ஏற்றுவது பற்றி நிறைய சம்பிரதாயங்கள் உண்டு. அதிலே விடும்

ஸ்ரீமத் நாராயணன் இருப்பிடமே ஸ்ரீயின் இருப்பிடம்!

ஸ்ரீலெக்ஷ்மி ஸஹஸ்ர நாமத்தில் "ப்ரணத போஷிணி" (வணங்குபவர்களைக் காப்பவள்) என்று வருகின்ற நாமத்திற்கு இணங்க, அவளை வழிபடும் முறை வணங்கும் முறை பற்றி பெரியோர்கள் அருளி இருக்கிறார்கள். எங்கெல்லாம் ஸ்ரீமத்நாராயணனின் நாமங்கள், கல்யாண குணங்கள் ஸ்லோக ரூபமாக, இசை ரூபமாக, நாய சங்கீர்த்தனமாக ஒலிக்கின்றதோ அங்கெல்லாம் "ஸ்ரீ" நித்யமாக நிரந்தரமாக வாஸம் செய்கிறாள்.

வைணவ ஆச்சார்ய பரம்பரையில் உதித்த "ஸ்ரீவேதாந்த மஹா தேசிகன்" அருளிச் செய்த தேசிக ஸ்துதி, தேசிகப் ப்ரபந்தம் போன்ற நூல்கள் நமக்குக் கிடைத்திருக்கும் அரிய பொக்கிஷங்கள் ஆகும். திருவேங்கடநாதனிடம் அளவிலாத பக்தி கொண்ட இவர் அருளிச் செய்த 'தயாஸதகம்' என்ற ஸ்துதியில், ஸ்ரீயை தயையின் ஸ்வரூபமாக சித்தரித்து 108 ஸ்லோஹங்கள் அருளி உள்ளார். அதில் ஸ்ரீயின் தன்மையையும், முக்யத்துவத்தையும் மிக அழகாக வர்ணிக்கின்றார்.

- மல்லிகா ஸ்ரீநிவாசன்

காஞ்சிபுரம் வேலூர் மார்க்கத்தில் அமைந்திருக்கும் பாலுசெட்டி சத்திரம் அருகில் திருப்புட்குழி என்ற திவ்ய திருத்தலம் அமைந்துள்ளது. இங்கு விஜயராகவப் பெருமாள் தாயாரோடு (திருமகள்) காட்சியளிக்கிறான். இங்குள்ள தாயார் திருநாமம் "வறுத்த பயிர் முளைக்கும்" மரகதவல்லி.

இத் தலத்து நாயகி பிள்ளைப்பேற்றினை நல்கும் நாயகியாக விளங்குகிறாள். அமாவாசையில் காலை திருக்கோயிலருகே இருக்கும் ஜடாயு புஷ்கரணியில் நீராடி விட்டுப் பெண்கள் ஸ்ரீ மரகதவல்லித் தாயார் ஸன்னதியில் தாயார் பிரஸாதமாகக் கொடுக்கப்படும் "வறுத்த பயறு"வை மடியில் கட்டிக் கொண்டு அன்று முழுவதும் உபவாசம் இருந்து அவ்வூரில் தங்கி மறுநாட் காலையில் தாயாரை தரிசிக்கும் போது வறுத்த பயிறு முளைவிட்டுக் கொண்டிருக்குமாயின் அந்த பக்தைக்கு மகப்பேறு திண்ணம் என்பது பலர் வாழ்வில் நடந்த அதிசயம், ஆனால் உண்மை.

பொதுவாக திருமகளுக்கு எல்லா திருக்கோயில்களிலும் ஸன்னதி பெருமானின் வலது பக்கமே அமைந்திருக்கும். இங்கு விஜயராகவனாகிய ராமபிரான் தன் வலது தொடையில் ஜடாயுவுக்கு ஸம்ஸ்காரம் செய்து மோக்ஷம் கிட்டும்படி செய்ததால் அந்த அக்னியின் வெப்பம் தாளாமல் இடதுபுறம் நின்று விட்டாளாம். அதனால் ஸ்ரீதேவியாக இலக்குமியாக இடது பக்கம் நின்றதால் திருக்கோயிலில் தாயார் ஸன்னதியும் இடதுபுறத்தில் அமைந்துள்ளது. புஷ்கரணிக்கும் ஜடாயு புஷ்கரணி என்று பெயர் அமைந்து விட்டது.

நன்மக்கட்பேற்றை விரும்பும் தம்பதியர் திருப்புட்குழி சென்று வறுத்த பயிறு முளைக்கும் மரகதவல்லித் தாயாரை தரிசித்து வரலாமே.

- தகவலும் படங்களும் :
எம்.என். ஸ்ரீநிவாசன்.

மார்கம் : சென்னை - வேலூர் மார்க்கத்தில் பாலுசெட்டிச்சத்திரம் என்ற நிறுத்தத்தில் இறங்கி கோயிலுக்குச் செல்லலாம்.

எண்ணெய்க்கு இன்ன இன்ன பலன்கள், ஐந்து முகம் முதல் ஒரு முகம் வரை ஏற்றுவதால் இன்ன பலன்கள் என்றெல்லாம் நிறைய சொல்லார்கள். இவைகளெல்லாம் காலப்போக்கில் சேர்ந்து கொண்ட பழக்க வழக்கங்கள் என்றே சொல்லலாம்.

ஆனால் இன்றைய நவீன எண்ணெய்களை விடக் கூடாது என்பதிலும், எவர் சில்வர் விளக்கில் ஏற்றக் கூடாது என்பதிலும் அனைவரும் ஒரே கருத்தையே கொண்டிருக்கிறார்கள். நல்லெண்ணெய், இலுப்ப எண்ணெய் போன்றவற்றால் தீபம் எரியும் போது அதிலிருந்து வரும் சுடர் சில நல்ல விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன என்பது இஜமே. இருமபு சம்பந்தமான எவர்சில்வர் விளக்கு நல்ல விளைவுகளைத் தருவதில்லை என்பதும் உண்மையே.

விளக்கு வெறும் குத்துவிளக்கு மட்டுமா! அதில்தான் எத்தனை எத்தனை கலாசார சரித்திரங்கள். கோயில்களில் எல்லாம் பாலை விளக்குகளைப் பார்க்கலாம். குத்து விளக்குகளில்தான் எத்தனை விதங்கள்! அதன் வடிவத்திலே கும்பகோணம் பாணி, தஞ்சாவூர் பாணி என எத்தனையோ. அதன்

மேலே அன்னம், மகாலக்ஷ்மி, கும்பம் என பல வகைகள். விளக்குகளே யானி போல, யானை போல என எத்தனையோ வடிவங்கள். விளக்குகளின் கண்காட்சிக்குப் போனால் நாளெல்லாம் பார்த்துக் கொண்டு இருக்கலாம். அத்தனை அழகுமயமான வடிவங்கள் உள்ளன. வெங்கலமும், பித்தளையும், வெள்ளியுமாக பிரகாசிக்கும் உலோகங்கள்.

அத்தனையும் கட்டுவது ஸ்ரீமகாலட்சுமியின் வடிவத்தையே. 'லக்ஷ்மீகரமாக இருக்கிறாள்', 'குத்துவிளக்கு போல இருக்கிறாள்' என்பதெல்லாம் பெண்மையின் மகத்துவத்தையே காட்டுகிறது. 'பார்வதி போல இருக்கிறாள்', 'சரஸ்வதி போல இருக்கிறாள்' என ஒரு குடும்பத் தலைவியைப் பார்த்துச் சொல்வதில்லை. வீட்டிலே விளக்கேற்ற வந்த மங்கை லக்ஷ்மீகரமாக இருக்க வேண்டும் என்றே எதிர்பார்க்கிறோம்.

ஒவ்வொரு நாளும் அல்லது வெள்ளிக்கிழமை ஒரு நாளேனும் குத்துவிளக்குப் பூஜை செய்வது வீட்டிற்கு லக்ஷ்மீகரத்தைத் தருகிறது. விளக்குப் பூஜைக்கென்றே ஸ்தோத்திரங்கள் நிறைய இருக்கின்றன. விளக்கே திருவிளக்கே வேத்தன் உடன்பிறப்பே' போன்ற எளிய தமிழிலேயே அமைக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றைச் சொல்ல ஐந்து நிமிடங்கள் ஆகலாம். முடிந்தால் லக்ஷ்மி அஷ்டோத்திரம் சொல்லலாம். சிறிய அளவில் ஒன்றை ஆரம்பித்தால் அப்புறம் நமக்கே நேரம் கிடைத்து ஒவ்வொன்றாக சேர்க்க ஆரம்பிப்போம்.

பெண்களுக்கென்றே வடிவமைக்கப்பட்ட திருவிளக்குப் பூஜையைப் போன்றது தான் துளஸி பூஜையும். அந்தத் திருமாலையே மணக்க வேண்டுமென தவமிருந்து, கண்டகி நதியாகி தன் மனம் கவர்ந்த நாயகனையே சாளக்கிராமமாக ஆக்கி மகிழ்ந்தவள் பின்னர் துளஸியாகி எப்போதும் அவனுக்கு உகந்த, அவன் உகந்த மாலையாக அவன் மார்பிலே தவழுகிறாள். துளஸி பூஜைக்கும் வழிவழியாக வந்த

ஸ்ரீ வழிபாட்டிற்கு உகந்தவை

ஸ்ரீயை வாசனை மலர்களால் பூஜிக்கலாம். அரளிப் பூவால் அர்ச்சிக்கக் கூடாது. நாணயங்கள் வைத்து வழிபடுதல் வேண்டாம். 20 பைசா பித்தளை நாணயம் வைத்து வழிபடுதல் சிலர் வழக்கம். அது தவிர்க்கப்பட வேண்டியது. சித்தர்கள் மல்லிகைப் பூவால்தான் ஸ்ரீயை வழிபட்டனர். தங்கத் தாமரை, வெள்ளித் தாமரை ஆகியவற்றால் அர்ச்சிக்கலாம். சுமங்கலிப் பூஜை வைத்து வழிபடுபவர்கள் வழிபாட்டின் முடிவில் வசதிக்கேற்ப வழிபட்ட வெள்ளி, தங்க மலர்களை வைத்துக் கொடுக்கும் சட்டைத் துணியோடும் கொடுத்தனுப்பலாம். அவர்களும் தங்கள் நினைவிலும் பூஜையிலும் இருத்திக் கொள்வர். நம்மையும் வாழ்த்துவர்.

- சிவானந்த விஜயலெக்ஷ்மி உரையில் கேட்டவர் இரா. மலர்விழிமங்கையர்க்கரசி.

• சிவானந்த விஜயலெக்ஷ்மி

வணிகர் வீட்டு வாசலில் லெக்ஷ்மிக்கு வேண்டுகோள்

வணிகர் குலத்தைச் சார்ந்தவர்கள் தங்களின் வணிகம் செழிப்பதற்கும் வாழ்வதற்கும் லெக்ஷ்மியாகிய ஸ்ரீயே காரணம் என எண்ணுகின்றனர். எனவே தங்களது வீட்டு வாயிலில் பின்வருமாறு எழுதி வைக்கும் வழக்கம் காரைக்குடிப் பகுதியில் இன்றும் உண்டு.

"காடு வெட்டிப் போட்டு
கடியநிலத்திருத்தி
வீடு கட்டி வாழ் வணிகர் இல்லங்களில்
அன்றைக்கு வந்த அம்மா லக்ஷ்மியே
என்றைக்கும் நீங்காது இரு"

சம்பிரதாயங்கள். துளஸி இருக்குமிடம் எப்போதும் லக்ஷ்மி வாசம் செய்யும் இடம் என்பார்கள். எத்தனையோ மகிமை அந்த துளஸியம்மாவிற்கு!

மேனாட்டுக் கலாசாரம் மிகப் பிரம்மாண்டமான ராட்சஸ அலைகளாக நம் நாட்டில் பாய்ந்துக் கொண்டிருக்கும் இந்த நேரத்தில் இந்த அழகிய கலாசாரங்களைத் தெரிந்து கொள்ளலாம். பெண்கள் பின்பற்றலாம். ஏனென்றால் இவைகள்தான் மனதிற்கு மிகப் பெரும் வலிமையைக் கொடுக்கின்றன. 'நான் இந்த வீட்டின் அரசி. மகாலக்ஷ்மியைப்

நாமாவளியால் துதிப்போம்!

தொடருகிறது...

- கி. ஜகந்நாதன், சென்னை - 28.

33. ஓம் கீர்த்யை நம : யோகிகளின் தேகம் முழுவதிலும் தன் ஒளியை நிரப்பிக் கொண்டு எழுந்தருளி இருப்பவள்.

தேகம் முழுவதும் கிரணங்களை பரப்புபவளாய், அக்னி தேவனின் நண்பனான வாயுவாலும், மணி எனப்படும் மூலாதாரவஹ்னியாலும் மேன்மேலுள்ள பன்னிரண்டு தாமரை இதழிலும் மெள்ள மெள்ள சஞ்சரிப்பவளாய், அப்படி சஞ்சரித்து எல்லாவற்றிற்கும் மேலே இருக்கும் பன்னிரண்டாவது தாமரையை அடைகிறேன் நான். மேலான மனத்தை உடையவர்களான முனிவர்கள் இக் காரணத்தினாலேயே என்னை "கீர்த்தி" என்று அழைக்கிறார்கள். ஐந்து அக்ஷரம் கொண்ட "ஓம் கீர்த்யை நம :" என்னும் இம் மந்திரம் யோக தசையிலே மலங்களை நீங்கச் செய்யும்.

34. ஓம் ருத்த்யை நம : யோகத்தை ஒளி பெறச் செய்பவள்.

ஆத்ம குணங்களாலும், தேக குணங்களாலும் நான் விஷ்ணுவைக் காட்டிலும் நிறைவு பெற்று இருக்கிறேன். அவரை உகப்பிக்கிறேன். யோகிகளினுடைய மூலாதாரத்தினுள் இருக்கும் யோக பத்மங்களின் இதழ்களின் மேன் மேலே செல்லும் போது மேலான விரிவை அடைந்து, ஸ்ம்ருத்தி பெற்றவளாய் ஒளி விஞ்சி நிற்கிறேன். இப்படி நிறைவு பெற்று இருக்கையிலே, யோகத்தை ஒளி பெறச் செய்யும் என்னை "ருத்தி" என்று அழைக்கின்றனர். ஐந்து அக்ஷரம் கொண்ட "ஓம் ருத்த்யை நம:" என்ற இம் மந்திரம் யோகத்தை ஒளி பெறச் செய்யும்.

35. ஓம் கந்தத்வாராயை நம : நறுமணங்களுக்கெல்லாம் காரண பூதையாய் இருப்பவள்.

கந்தம் முதலானவையும், பூமி முதலானவையும் என்னை அறியக் காரணமாய் உள்ளன. நற்கந்தங்களுக்கெல்லாம் நித்யமான காரணமாய் இருக்கிறேன் நான். இக் காரணங்களால் வேதாந்தத்தைக் கரை கண்ட அந்தணர்கள் "கந்தத்வாரா" என்று என்னை அழைக்கின்றனர். இம் மந்திரம் சிறந்த போகங்களைக் கொடுக்கும்.

36. ஓம் துராதர்ஷாயை நம : அகர, ராக்ஷசர்களாலே அவமதிக்க முடியாதவள்.

பிராட்டியை சிறை வைத்த ராவணன் சீதையிடம், "அழகிய புருவங்களை உடையவளே! அழகிய நிதம்பங்களுடையவளே! குபேரனிடத்தில் எந்தெந்த ரத்தினங்களும், செல்வங்களுமோ அவைகளையும் என்னையும் சுகமாய் அனுபவிப்பாயாக!" என்று கூறுகிறான். உடனே பிராட்டியானவள், ஒரு புல்லையெடுத்து தனக்கும் ராவணனுக்கும் இடையில் போட்டு, பதில் சொன்னாள். "என்னிடத்திலிருந்து உன் மனஸை திருப்பிக் கொள். உன் மனைவியரிடத்தில் உன் நெஞ்சு ப்ரீதி பண்ணட்டும்" என்று சொன்னாள். (சுந்தர காண்டம்)

1. புல்லை இட்டாள் : "நீசனே! நீ முயலைப் போன்றவன்" என்றும் "மிருக ஜாதியை சேர்ந்த நீ புல்லை உண்டே இன்புறலாமே அன்றி "பிறன் மனைவியான

போன்றவள்' என்று தன்னம்பிக்கையையும், அன்பையும், பாசத்தையும் கலந்து தருகிறது. அதுதான் தம்முடைய குடும்பம் என்னும் வேர்களை பலமாக காப்பாற்றுகின்றன.

வாழும் வீட்டிலே அறுபது வயதானாலும் ஓட்டுதல் இல்லாமல் போகக்கூடிய அபாயங்களைத் தவிர்க்கக்கூடியவை இப் படிப்பட்ட பரம்பரை சம்பிரதாயங்களே. அவை பின்பற்றப்பட்டால்தான் இந்த மன்னும், மண்வழி கலாசார வேர்களும் பலமாகக் காப்பாற்றப்படும்.

(தொடரும்)

நான் உனக்குத் தகுந்த மனைவி அல்லள் என்று புல்லை இட்டாள்."

"அறிவற்றவன் பசுவிற்கு சமானமானவன்" (நாரசிம்ம புராணம்) என்கிறபடியே "அறிவற்றவனான நீ இப் புல்லை தின்கிற பசுவன்றோ; இத்தைத் தின்பாயாக" என்று புல்லை இட்டாள். உன்னை புல்லாகவும் நினைக்கவில்லை என்று உணர்த்துவதற்காக புல்லை இட்டாள்.

சிறை இருந்தவள் ஏற்றம்

குற்றம் செய்து அதற்கான தண்டனையாக சிறை இருத்தல் ஒருவனுக்குத் தாழ்வை தரும். ஆனால் பிராட்டி ஆனவள் பிறர் வாழ்வதற்காகவே இலங்கையில் சிறை இருப்பைத் தானே வலிய வருவித்துக் கொண்டாள். ராம பிரானுடைய மனைவியான சீதா பிராட்டி தேவஸ்த்ரீகளுடைய துன்பத்தைத் துடைக்க ராவணன் வீட்டில் சிறை இருந்தாள் என்பது இவளுடைய தலை மிக்கிருக்கும் குணத்தை வெளிப்படுத்தவேயாம்.

லக்ஷ்மி தந்த்ரத்திலும் பிராட்டியானவள் கூறுவது : "அடா, ராக்ஷஸர்களாலே அபகரிக்கப்பட மாட்டாதவள், பரிசுத்தமான ஜ்ஞான, க்ரியா ரூபிணியான நான் ஒருவராலும் இல்லை செய்ய முடியாதவள் ஜ்ஞான, க்ரியா ரூபிணியாய் ஸர்வாத்ம பூதையாய் இருக்கும் என்னுடைய ஜ்ஞான, க்ரியைகளை இல்லை செய்ய எவனாலும் முடியாது. ஆகையால் தத்வஜ்ஞானமுள்ளவர்கள், என்னை "துராதர்ஷா" என்கின்றனர்.

"ஓம் துராதர்ஷாயை நம :" என்னும் எட்டு அக்ஷரம் கொண்ட இம் மந்திரம் அஜ்ஞான கதியை நீக்கும்.

(தொடரும்)

ARTHRITIS ● மூட்டுவலி / CALCANEAL SPUR ● குதிகால்வலி / CERVICAL SPONDYLITIS ● கழுத்து வலி, முதுகின் சிற்பகுதியில் வலி - சிறப்பான இயற்கை வைத்தியம் தரப்படுகிறது.

CANCER- புற்றுநோய் ஆரம்ப நிலையில் உள்ளவர்களுக்கு குணமாகும்படியான மூலிகை மருந்தும், முற்றிய நிலையில் உள்ள RADIATION, CHEMOTHERAY எடுத்துக் கொள்ளும் பற்று நோயாளிகளுக்கு நோயின் தன்மையை தெரிந்துக் கொண்டு பக்க விளைவுகளை (முடி கொட்டுதல், வயிற்றுப் புண், இரத்த சோகை) குறைப்பதற்கும் மூலிகை மருந்து அனுப்பி வைக்கப்படும். நோய் சிகிச்சையும் தரப்படும்.

ASTHMA- ஆஸ்துவா: 1. Dyspnea (மூச்சுத் திணறல்) 2. Respiratory Difficulties (மேல்மூச்சு வாங்குதல்) 3. Dry cough (வறட்டு இருமல்) 4. Cough with sputum (கபையுடன் கூடிய இருமல்) 5. Running Nose (மூக்கில் நீர் வழிதல்) 6. Nasal Block (மூக்கடைப்பு)

PARKINSON'S - ஆரம்ப நிலையில் உள்ளவர்களுக்கு (மூளையில் போல் கேங்கிலியே பகுதியில் உள்ள நியூரான்கள் அதிகம் பாதிப்படையாதவர்களுக்கு) கை நடுக்கம், விறைப்புத் தன்மை, மற்ற வேக குறைபாடுகள் உள்ளவர்களுக்கு பார்கின்சன் நெறிப்பல வேகியம் மற்றும் சேபகுல தருகிறோம். எங்கள் மருத்துவ மனையில் தங்கி விறைப்புத் தன்மை குறைய சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

WEIGHT REDUCTION (உடல் பருமன்) for LADIES & GENTS

DIABETES-சர்க்கரை நோய்: FOR TYPE 2- சிறப்பான இயற்கை மருத்துவம். FOR TYPE 1- இன்சுலினை-ஐ குறைக்கும்படியான மூலிகை மருந்து கொடுக்கிறோம்.

DRY EYE SYNDROME- கண்களில் நீர் வராமை: நேரடி இயற்கை சிகிச்சை: ஏறத்தாழ 15 நாட்களில் கண்களில் இயற்கையில் [illegible] வரும்

FLATULENCE- வாயுத்தொல்லை: சிறப்பான மூலிகை மருந்து தரப்படும்.

எங்களிடம் நாள்பட்ட இதர நோய்களுக்கும் ஆலோசனை கேட்கலாம்.

[illegible]

அடையார் இயற்கை வைத்திய மையம்

ADYAR NATURE CURE CENTER (TM) Regd. Hospital

No. 6, SECOND CROSS STREET, KASTURBHA NAGAR, ADYAR, CHENNAI - 20.

Phone:2441 3399, 2440 2470. Tele Fax: 044-2491 6650 (Opp. Gandhi Nagar Bus Terminus)

www.adyarnaturecure.com e-mail: adyarnaturecure@yahoo.com,

[illegible]

சிறுவர்கள் பயன்பெற சிறந்த சம்ஸ்கிருத ஸ்லோகங்கள்

ஒவ்வொரு பெற்றோரும் தனது குழந்தைகள் நல்ல மன நலத்துடனும், உடல் வளத்துடனும் வளர வேண்டும் என்று விரும்புவது இயற்கை. அதற்கு உதவி செய்வது போல், சிறுவர்களின் எண்ணம், செயல், பாவனை ஆகியவற்றில் நல்லதொரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் சக்தி ஆன்மீகப் பாடல்களுக்கு உண்டு. அதுவும் சம்ஸ்கிருத சப்தங்கள், மூளையின் ஆற்றலுக்கும் வளர்ச்சிக்கும் உதவுகின்றன. இதன் சக்தியை நன்கு அறிந்த, நமது முன்னோர்கள், நிறைய ஸ்லோகங்களை நமக்காக இயற்றிக் கொடுத்திருக்கிறார்கள். அவற்றிலிருந்து சிறுவர்களுக்கு தேவையான சில ஸ்லோகங்களை சூப்பர் ஆடியோ (சென்னை) பிரைவேட் லிமிடெட் நிறுவனம் ஒலித்தட்டாக வழங்குகிறது.

பேராசிரியர் ஆர். தியாகராஜன் குழுவினருடன் திருமதி. அனுராதா கிருஷ்ணமூர்த்தியும் இணைந்து இசைத்திருக்கும் ஒலித்தட்டில், "கணபதி, சிவபெருமான், தட்சிணாமூர்த்தி, ஸரஸ்வதி, ஹயக்ரீவர், ராமர், கிருஷ்ணர், மற்றும் சுப்ரமண்யர் ஆகியோரை துதிக்கும் ஸ்லோகங்கள் அடங்கியுள்ளன.

சிறுவர்கள் இதைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு ஒளிமயமான எதிர்காலத்தையும், வளமான வாழ்வினையும் பெற வாழ்த்துகிறோம்.

ரூ. 200/- மட்டுமே!

Geethanjali

SUPERAUDIO (MADRAS) Pvt.LTD.,

 # 713, Anna Salai, Carex Centre, II Floor,

Chennai - 600 006. INDIA. ☎ 52140068

www.musicandchants.com supertape@yahoo.com.

For Trade Enquiry Contact : 52140067

For Audio Caseettes contact : Varshene Associates 24662244

அம்மா என்றழைக்காத உயிரில்லையே!

நிறையக் கேள்விப்பட்டதுண்டு இந்த 'அன்னையர் தினம்' பற்றி. அமெரிக்காவுக்கு வந்து இங்கேயே இருந்து பார்க்கிற போது இதைப் பற்றிநிறையவே தெரிந்து கொள்ள முடிந்தது. அதுவும் இந்தப் பதினைந்து நாட்களில் எங்கு போனாலும், எத்தப் பேப்பரைப் பார்த்தாலும் "மதர்ஸ் டே" அமர்க்களப்படுகிறது. உலகில் வேறு எத்த நாட்டிலாவது இந்த அளவு மதர்ஸ் டே அனுசரிக்கப்படுகிறதா தெரியவில்லை.

பின்னே, அம்மாவுக்காக ஒருநாள் என்றால் மற்ற நாட்களில் அம்மாவை நினைப்பதில்லையா? என்கிற வாதங்களை கொஞ்சம் நகர்த்தி வைத்து விட்டுப் பார்த்தால், இந்தத் தினத்தின் கொண்டாட்டங்கள், நிகழ்ச்சிகள் கொஞ்சம் மனதை மலரத்தான் செய்கின்றன என்பது மட்டும் உண்மை.

ஏதோ நாம் மட்டும், நம் நாட்டில் மட்டும்தான் அம்மாவை தெய்வமாக நினைக்கிறோம். மேலைநாடுகளில் எல்லாம் குழந்தைகள் ஓரளவு வயது வந்து விட்டால் சுதந்திரமாகச் செயல்படுகிறார்கள். குடும்பம் என்கிற பிணைப்பு, பொறுப்பு, பந்தம் என்று நம்மைப் போல இல்லை என்று நாம் ரொம்ப வாதவிவாதங்கள் பண்ணிக் கொண்டு இருக்கிறோமோ என்று கூடத் தோணுகிறது.

ஒரு டி.வி. சானலில் காணாமல் போன குழந்தையை கண்டுபிடித்த நிகழ்ச்சியை காண்பித்தார்கள். காரில் தனியாக இருந்த குழந்தையை யாரோ 'கிட்நாப்' பண்ணிக் கொண்டு போக தாய் தவித்த தவிப்பை காட்டிய போது கண்களில் நீர்த் துளிர்க்க முகமெல்லாம் சிவந்து, கண் துடைக்கும் பல பேர் அந்தக் குழந்தை அம்மாவுக்குக் கிடைத்ததைக் காட்டிய போது அந்த அன்னையின் மகிழ்ச்சி பார்வையாளர்கள் முகத்தில் சிரிப்பும் சந்தோஷமுமாக வெளிப்படுகிறது. ஆக மனித இனம் எங்கு வாழ்ந்தாலும் உணர்வுகள் ஒன்றுதான்.

இங்கு இவர்கள் தாயிடம் காட்டும் அன்பு ஒரு வித்தியாசமான வெளிப்பாடு. கடைகளிலும் பேப்பர்களிலும் பக்கம் பக்கமாக விளம்பரம் பண்ணுகிறார்கள். பல நூற்றுக்கணக்கான டாலர்கள் கொடுத்து வாங்க டைமண்ட், ரூபி என்று விலையுயர்ந்த நெக்லஸ், ப்ரேஸ்லெட், வளை, மோதிரங்களிலும் தள்ளுபடி உண்டு. கொத்துக் கொத்தாக குலுங்கும் அழகான ரோஜாக்கள், காரனேஷன் மலர்கள் 10 டாலருக்கு 4, 5 கொத்துக்கள் அதிலும் தள்ளுபடி விலை

ஸ்பெஷல் ஆஃபர் அம்மாவுக்காக என்று கிடைக்கிறது.

ஷாப்பிங் மால்களில் வருகிறவர்கள் போகிறவர்கள் தள்ளு வண்டிகளில் சாமான்களை நிரப்பிக் கொண்டு தள்ள முடியாமல் தள்ளிக் கொண்டு வந்தாலும் எதிரே பெண்களைப் பார்த்த உடனே முகத்தில் புன்சிரிப்பை நிரப்பிக் கொண்டு ஹாப்பி மதர்ஸ்டே வாழ்த்து சொல்கிறார்கள். குழந்தைகள் சின்ன சேமிப்பில் வாங்கித் தர ஆசைப்பட்டால் அதற்கும் சின்னச் சின்ன அழகான உபயோகமான பொருட்கள் என்று பல பரிசுகள் கொட்டிக் கிடக்கின்றன.

ஒருநாள் எதிர் வீட்டில் வந்து நின்ற பெரிய வண்டியிலிருந்து 'வாக்குவம் க்ளீனர்' போன்ற பெரிய பொருள் எதையோ கொண்டு போய் எதிர் வீட்டில் 'டெலிவரி' பண்ணியவர்கள் திரும்பி வந்து வண்டியில் ஏறி கிளம்பும் முன் திரும்பி அவரைப் பார்த்து, "ஹாப்பி மதர்ஸ்டே மேடம்" என்று வாழ்த்திச் சென்றதை பார்த்த போது மனசு தன்னை அறியாமல், 'அட, வெரிகுட்' என்றது. எங்கோ இருக்கும் மகனோ, மகளோ அனுப்பின பொருட்கள் அம்மாவுக்காக என்கிற தினத்தில் பரிசாக வர, அந்த அன்னையின் மனம் பூரித்திருக்கும்.

இந்தத் தினத்தின் முக்கியத்துவம் வெறும் பரிசு, கொண்டாட்டம், வாழ்த்துகளுடன் மட்டும் முடியவில்லை. நடுவில் மனசை உருக்கி, உலுக்கி விடும் சம்பவங்களும் கேட்கும், பார்க்கும் அனுபவம் கிடைத்தது. எண்பது வயதுக்கும் மேற்பட்ட ஒரு வயதான அன்னை ஒருத்திக்கு தன் 48 வயது மகனை இன்னமும் சின்னக் குழந்தை போல் போற்றிப் பார்த்துக் காப்பாற்ற வேண்டிய கட்டாயம். கிட்டத்தட்ட 25 வருடங்களுக்கு முன் சாலை விபத்தில் அடிபட்டு, தன் இரண்டு கை, இரண்டு கால்களும் செயல் இழந்து வாய்ப் பேச்சும் போன இளைஞன் தன் 48 வயதில் தனக்கு வேண்டிய அவசிய அலுவல்கள் கூட தானே செய்து கொள்ள முடியாத நிலை. இந்த வயதான அம்மா இன்னும் தன் மகனுக்குத் தினமும் உடம்பு துடைத்து, உணவு ஊட்டி, தலைவாரி, ட்ரெஸ் அணிவித்து, இத்தனைக்கும் நடுவில் மகனோடு சிரித்துக் கொண்டு இருக்கும் அந்த வயதான வரைப் பார்த்த போது மனசு கனத்துப் போனது.

இந்த மகன் கல்லூரியில் படித்துக் கொண்டிருந்த சமயம் ஆன விபத்து. ஆக இந்த மகனைப் பட்டதாரியாகப் பார்த்து சந்தோஷப்பட இந்த அன்னைக்கு வாய்ப்பு இல்லை. இவனின் திருமணம், இவன் குழந்தைகளைத் தூக்கி அணைத்து முத்தமிட்டார் என்கிற மாதிரி எதற்குமே வாய்ப்பில்லை. இவருக்கே ஒரு தள்ளுவண்டி தேவைப்படுகிறது. கண்களில் நீர் மறைக்க மேலே படிக்க முடியாமல் போன போது கண்ணில் பட்டவரிகள்.

"நம்மை விடச் சிரமப்படுகிறவர்கள் இருக்கிறார்களே பாவம், அதனால் நான் மனது உடையவில்லை" யாரோ இவரைக் கேட்ட ஒரு கேள்வி, "எது உங்கள் வாழ்க்கையை இன்னமும் நடத்திச் செல்கிறது?" இவருடைய பதில் "என் தம்பிக்கை. எனக்குக் கடவுள் மீது பலமான நம்பிக்கை. என்றாவது என் மகனை அவர் குணப்படுத்தி விடுவார்."

இது மட்டுமில்லை. ஏதோ ஒரு நிர்பந்தத்தால் தான் பெற்ற குழந்தையை யாருக்கோ அர்ப்பணம் செய்து ஒதுங்கிக் கொண்டு வாழும் தாய்களுக்கு நன்றி தெரிவித்து கடிதங்கள்.

என்றோ மறைந்து விட்ட தாய்க்கு கவிதை சமர்ப்பணம் - கட்டுரைகள் அவரைப் பற்றிய நினைவுகள் பகிர்ந்து கொண்ட கூடப் பிறந்தவர்கள் என்று என்னென்னவோ வகைகளில் பெண் - ஒரு தாயாகப் போற்றப்படுகிறாள்.

இதெல்லாம் படிக்கும் போது, நமது நாட்டின் முதியோர் இல்லங்களின் எண்ணிக்கை குறையாதா என்கிற ஏக்கம்தான் இதை எழுத வைத்தது.

— பரிமளா கோபால்

• சிகிச்சை முறை

ஆற்றங் கரையில் ஓர் அற்புத நிலையம்!

ஏழு ஆண்டுகளாக முகம் இழுத்துக் கோணி எத்தனையோ சிகிச்சை பெற்றும் சரியாகாமல் இந்த நிலையத்திற்கு வந்து சிகிச்சை பெற்றபின் பூரண குணம் அடைந்ததாகக் கூறும் திருமதி ஜெயலட்சுமி, எந்த வசதியும் இல்லாமல் சென்னை சிந்தாதிரிப்பேட்டை ரயில்வே கேட்டுக்கு அருகில் ஒரு சிறிய குடிசையில் வசித்து வருகிறார்.

• டாக்டர் மோகன்

ஒரு நாள் இரவு 10 மணி அளவில் இவரது கணவர் ஜெயலட்சுமியை அழைத்துக் கொண்டு வந்தபோது, அவரது முகம் கோணி, வாய் குழறி, பேச்சு வராமல் இருந்ததைக் கண்டு அதிர்ச்சி அடைந்தோம். அவரை உடனடியாக அட்மிட் செய்து, சிகிச்சை அளித்தோம். அவரது கணவர் மிகவும் ஏழ்மையான நிலையில் இருந்ததால், அவரிடம் பணம் எதுவும் வாங்காமல் சிகிச்சை அளித்தோம். அவரும் குணமடைந்து சென்றார். அவரைப் பார்த்த பிறகு இது பற்றி எழுத வேண்டும் என்று எண்ணி எழுதத் தொடங்கினேன்.

நமது அரசு செய்கின்ற சில நல்ல செயல்களில் இதுவும் ஒன்று.

மத்திய ஆராய்ச்சி நிறுவனம் செருதுருத்தி (ஆயுர்வேதா, சித்தா ஆராய்ச்சி மையம், டெல்லி). பஞ்சகர்மா ஆராய்ச்சி - இது மத்திய அரசின் தொலைத் தூர நோய் தீர்க்கும் ப்ளானில் இது இயங்குகிறது. செருதுருத்தி பாலக்காடு ஜில்லா முடியும் இடத்தில் திருச்சூர் ஜில்லா ஆரம்பிக்கும் எல்லையில் உள்ள இந்த நிறுவனம் பற்றிக் கேட்டபோது விவரித்தார்...

இந்திய இன்ஸ்டிட்யூட் ஆப் பஞ்சகர்மா

• அட்மிட்பண்ணா சிகிச்சை முறை

திருச்சூர் ஜில்லாவில் கேரள மாநிலத்தில் 1971ல் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. இது தொடங்கிய இதே நாளில் பாட்டியாலாவிலும் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. மற்றும் இந்தியாவில் இது போன்ற ஆராய்ச்சி நிறுவனங்கள் பாம்பே, கல்கத்தா, புவனேஸ்வர், குவாலியர், திருவனந்தபுரம், பெங்களூர் ஆகிய எட்டு இடங்களில் உள்ளன. டாக்டர் மேனன் இந்த நிறுவனம் ஆரம்பித்த நாளிலிருந்து இதில் பணி புரிந்து வருகிறார். கேரளாவில் இந்த நிறுவனத்திற்கு வருவதுபோல் மற்ற இடங்களில் நோயாளிகள் சிகிச்சைக்கு வருவது இல்லை.

அதிலும் குறிப்பாகச் சொன்னால் 'கற்கடக மாதம் (ஆடி, ஜூலை 15 முதல் ஆகஸ்ட் 15) சிகிச்சை பெற்றோர் வேகம் பேதமாகும்' (சீக்கிரம் குணமாகும்) என்ற நம்பிக்கை மக்களிடம் இருப்பதால் அந்த நாட்களில் ஒரு நாளுக்கு ஆயிரத்திற்கும் மேற்பட்டோர் இங்கு சிகிச்சைக்கு வருகிறார்கள் என்று புற நோயாளிகளைப் பார்க்கும் டாக்டர் ஜெயா கூறினார்.

பஞ்சகர்மா என்றால் எண்ணெய் நெய்ப்பதுதான் எவறு ஒரு தவறான கருத்து நிலவுகிறது.

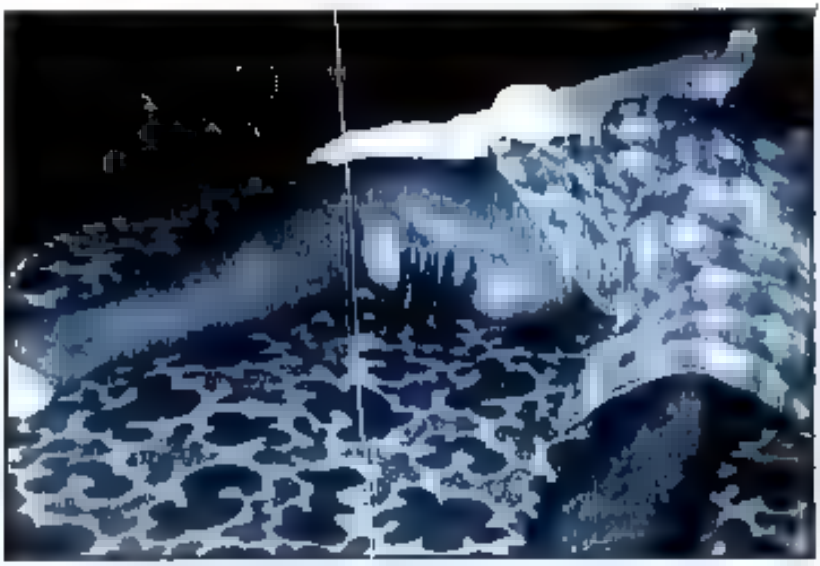
டாக்டர் மாதவிக் குட்டி, "பஞ்சகர்மா என்பது ஆயுர் வேதத்தின் ஒரு பிரிவு. அதன் மூலம் உடலை சிகிச்சைக்குத் தயார் படுத்துகிறோம். சில சமயங்களில் உடலைத் தயார்படுத்துவதற்காகக் கொடுக்கப்படும் இந்த பஞ்ச கர்மா முறையிலேயே வியாதிகள் குணமாவதும் உண்டு" என்றார்.

1. வாமனா - வாந்தியெடுக்க வைத்தல்
2. வீரஸானா - மலம் கழிக்க வைத்தல்
3. பேயாதி கர்மா - உணவுக் கட்டுப்பாடு
4. வஸ்த்தி - எனிமா
5. நாஸ்யா - மூக்கு மூலம் மருந்து கொடுத்தல்

இந்த சிகிச்சைகள் ஒரு வார காலத்திற்கு அளிக்கப்படும் என்றார் டாக்டர் மாதவிக் குட்டி.

இந்த நிறுவனம் சில சிகிச்சைகளுக்குப் பெயர் போனது.

1. அக்ஷ தர்ப்பணா - (கண்ணிற்காக அளிக்கப்படும் சிகிச்சை)
2. பிண்டஸ் வேதா
3. சிரோ பஸ்த்தி
4. பிழிச்சல்
5. ரக்த மோட்சா (அட்டையை வேண்டாத இரத்தம் உள்ள இடத்தில் வைத்து இரத்தத்தை உறிஞ்ச வைக்கிறார்கள். மருத்துவக் கடவுளாகக் கருதப்படும் தன்வந்தரி ஸ்ரீரங்கம் கோவிலில் சன்னதியில் ஒரு கையில் அட்டையும் ஒரு கையில் மாம்பூவும் வைத்துள்ளது குறிப்பிடத்தக்கது.)



• ரக்த மோட்சா அட்டையின் மூலம் வேண்டாத இரத்தம் உறிஞ்சப்படுகிறது

டாக்டர் மேனன், "இன்று 'எகோ ஃப்ரெண்ட்லி' என்று பேசப்படுகிறது. ஆனால் ஜனபத்தேத் வம்சா என்ற ஸ்ம்ருதி எந்தச் செடியை எந்த திசை நோக்கி நட வேண்டும்,

எந்த நாளில் எந்த நேரத்தில் எந்தச் செடியின் இலையைப் பறிக்கலாம் என்றெல்லாம் விளக்குகிறது. ஆயுர்வேதம் இயற்கையோடு இணைந்தது. நமது உடம்பு பஞ்சபூதங்களினால் ஆனது. அதற்கு ஏதாவது இடர்பாடு வரும் போது இயற்கையே அதற்கு மருந்தாகவும் அமைகிறது" என்றார்.

"இத்தனை உன்ன ஆயுர் வேதத்தில் அறுவை சிகிச்சைக்கு வழியில்லையே என்று நீங்கள் கேட்கலாம். ஸுஸ்ருதர் அறுவை சிகிச்சைப் பற்றி மிக அழகாக எழுதியுள்ளார். வேறு வேறு பழங்களின் அளவுகள் போல் செய்யப்பட்ட 127 விதமான ஆயுதங்கள் உபயோகப்படுத்தப் பட்டிருக்கின்றன. பிரிட்டிஷ் ஆட்சியில் ஆயுர் வேத மருத்துவ முறை ஒதுக்கப்பட்டது. அறுவை சிகிச்சையை ஆங்கில மருத்துவப் பிரிவு தன் வசம் எடுத்துக் கொண்டது.

ஸுஸ்ருதரால் செய்யப்பட்ட அறுவை சிகிச்சைகள் ஆம்புட்டேஷன், ரோப்டிங், எலும்பு முறிவுகளைச் சரிப்படுத்துதல் முதலியன. முன்னர் அறுவை சிகிச்சையைக் கூட அவர் படம் வரைந்து காட்டியுள்ளார். நமது நாகரத்தில் அவர் காலத்தில் உபயோகித்த கருவிகள் சில உள்ளன.

எங்களது ஆராய்ச்சி குறிப்பாகச் சில வியாதிகளுக்காகச் செய்யப்படுகிறது. பக்க வாதம், ஆர்தரைட்டிஸ், ஸைநுப்பர்டென்ஷன், மனோ வேகம், சர்க்கரை வியாதி போன்றவை அவற்றுள் சில.

ஆயுர்வேதம் என்றால் நாடி பிடித்து மட்டும் பார்ப்பது அல்ல; இன்று வளர்ந்து வரும் விஞ்ஞான முறைகளையும் நாங்கள் உபயோகிக்கிறோம்" என்றார் டாக்டர் சி.எஸ்.பி. நாயர். "எங்களிடம் எல்லா வசதிகளும் கொண்ட ஒரு நல்ல பரிசோதனைச் சாலை உள்ளது. முறையான பரிசோதனைக்குப் பிறகே சிகிச்சை ஆரம்பிக்கப்படுகிறது" என்றார்.

இங்கு ஆர்.எம்.ஓ.வாகப் பணிபுரியும் டாக்டர் பி.கோபால் நாயர், "30 படுக்கைகள் உள்ளன. ஆண்களுக்கு 25ம், பெண்களுக்கு 25ம். சுற்றியுள்ள கிராமங்களிலிருந்தும், தமிழ் நாட்டிலும் இந்த இன்ஸ்டிட்யூட் பற்றி அறிந்தவர்களும், வெளிநாட்டவர்களும் (ரஷ்யா, பிரான்ஸ், இலங்கை) இங்கு சிகிச்சைக்கு வருகிறார்கள். சிகிச்சை, உணவு எல்லாம் இலவசமே" என்றார்.

இந்த ஆராய்ச்சி மருத்துவ மனைக்கு சென்னையிலிருந்து மஸ்ஸூரி வெஸ்ட், வெஸ்ட் கோஸ்ட் ரயில் வண்டியில் தொராநூர் ஸ்டேஷனில் இறங்க வேண்டும். அங்கிருந்து இரண்டு மைல் மீட்டர். ஆட்டோ வசதி உண்டு. சென்ட்ரல் பொலிய நிலை ஸ்டேட்டிங் நிலையம் நடப்பதால் தங்குவதற்கு சுமாரான இடத்திலிருந்து மிக வசதி கொண்ட கெஸ்ட் ஹவுஸ் வரை உண்டு.

- பானுமதி நாராயணன்

தலை விண்விண்ணென்று தெறித்தது கோகிலாவிற்கு. பைலில் இருந்த எழுத்துக்கள் தாறுமாறாய், பெரிதும் சிறிதுமாய் வரிகள் ஒன்றின் மேல் ஒன்று ஏறி... ஷட்! மூடி வைத்தாள்.

என்னவாயிற்று? பைத்தியம் பிடிக்கும் போல இருந்தது. டென்ஷன்! காலையில் எழுந்ததிலிருந்து பஸ் பிடித்து இறங்கி ஒரு அரை பர்லாங் நடந்து, படியேறி ஆபீஸில் வந்து நுழைந்து அரை நாள் ஓடி விட்டது. வேலை தலைக்கு மேல் கிடக்க... கண் மாறாட்டம் போடுகிறது.

இரண்டு நெற்றிப் பொட்டையும் அழுந்தப் பிடித்தாள். "என்ன கோகி! திரும்ப தலை வலியா - அந்த பைலை இங்க கொண்டா. பட்னு முடிச்சு அனுப்பி வைக்கறேன் நான். ஐ'ம் ப்ரீ நௌ! பின்னால சேர்ந்தே வன்ச் போலாம் ஓகே! ரிலாக்ஸ் நௌ...!"

பேசிக் கொண்டே பதிலைக் கூட எதிர்பார்க்காமல் சட்டென்று எட்டி பைலை எடுத்துப் பிரித்துப் படிக்க ஆரம்பித்த ஆனந்தியை சற்றே பொறாமையுடன் நோக்கினாள் கோகிலா.

"தேங்ஸ்ம்மா! மண்டை உடையறது. நிஜம்மா சொல்றேன் ஆனந்தி. ஐ'ம் ஜெலஸ் ஆஃப் யூ!" - கோகிலா அங்கலாய்த்தாள்.

ஆனந்தி ஃபைலில் கண்களை ஓட்டியபடியே அவளையும் பார்த்துச் சிரித்தாள். "ஜெலஸ்! அது எதுக்கும்மா! உனக்குப் புடிச்ச கலர் மெரூன் கலர் புடவையை நான் கட்டியிருக்கேன்னா!"

கலகலவென்று சிரித்தாள்.

"புடவையை

புரிதல்!

உமா குமார்

யாரு பார்த்தா? போ! வாழ்க்கையே வெறுத்துப் போச்சும்மா. ஓடி ஓடி உழைக்கறோம். கை நிறைய, சம்பாதிச்சு என்ன? நிம்மதி இல்லை. இப்பவே பாரு. காலைல வரும் போதும் ஒண்ணும் சாப்பிடலை. பரபரக்க ஓடி வந்தேன். கைல பாக்ஸும் கிடையாது. ப்ரஷர் ஏறி மயக்கமா இருக்கு!"

"ம்! வெறும் வயித்தோட வீட்டை விட்டுக் கிளம்பாதேன்னு எத்தனை தடவை சொல்லிட்டேன். கேட்கறியா? அதோட லபக் லபக்னு மாத்திரையை முழுங்கறே. திரும்பவும் சண்டையா பொண்ணோட? கத்தி சத்தம் போட்டியா? அடிச்சியா?"

ஆனந்தி ஃபைலை மூடி அனுப்பி விட்டு கோகிலாவின் டேபிளருகே வந்தாள்.

"வேறென்ன? அந்த மூதேவி படுத்தற பாடுதான் எல்லாம். காலேஜ் போனாலும் போனா, பேயாட்டம் போட ஆரம்பிச்சுட்டா. தினமும் சண்டை, சச்சரவு, சாமானைப் போட்டு உடையல்..."

ஆனந்தி சட்டென்று கோகிலாவின் கையை அழுத்தி அமைதிப்படுத்தினாள்.

"ஓகே! இது ஆபீஸ்... ஒண்ணு பண்ணு வமா? இரண்டு மணி ஆச்சு. ஓகே! ஆஃப்டே அடிச்சுட்டு என் வீட்டுக்கு வா. பாக்ஸும் கொண்டு வரலை நீ. யூ நீட் ரெஸ்ட் டூ! வீட்ல போயி சாப்பிட்டுக் கொஞ்சம் ரெஸ்ட்

எடுத்துட்டு சவிளில் கொம்பிப் போ. ஓகே!"

ஆனந்தி மடமடவென்று தன் நோண்ட் பாக்கை எடுத்துக் கொண்டு கொம்பு கோதி வாயும் மறுபேச்சில்லாமல் அவனோடு கொம் பினாள். மனதிலிருப்பதை யாரிடமாவது கொட்டித் தீர்த்தால் தேவலை போலிருந்தது.

ஆனந்தி உரிமையோடு சின்னப் பெண் ணாய் கோதியவளின் கையைக் கோத்துக் கொள்ள இதமாயிருந்தது கோதைக்கு.

"நாமளும்தான் பொண்ணா இருந்தோம். படிச்சோம்! வேலைக்குப் போறோம். ஆனா இப்ப... இந்தக் காலத்துப் பொண்கள் எல்லை மீறி நிக்கறதுப்பா. அறையறும் போல இருக்கு. அதுக டிரஸ்ஸாம், சிரிப்பும் கெக்கே கெக்கேன்னு."

"ஏன்? இந்தக் காலத்துப் பொண்கள்ளா சிரிக்கக் கூடாதுங்கறது உன் பாலிசியா!"

ஆனந்தி சிரியாமலாகக் கேட்க...

கோதை காலி ஆட்டோவை நிறுத்தக் கூட மறந்து திரும்பி அவளை முறைத்தாள்.

"இது என்ன கேள்வி? சிரிக்கறதுக்கு ஒரு லிமிட் வேண்டாம்? கண்ட இடத்துல கண்ட வனோட இவ்வளவு சுதந்திரமா, ஏன்?"

ஆனந்தி ஆட்டோவை நிறுத்த ஏறிக் கொண்டாள். கோதையின் படபடப்பு அதிகமாகி வியர்க்க... கர்சீப்பை எடுத்துத் துடைத்துக் கொண்டாள்.

"அப்படியென்ன டென்ஷன் உனக்கு மி? உன் பெண் தீனா ரொம்ப நல்ல பொண்ணு. நல்ல மூளை, நல்லா படிக்கறா. பாட்டு என்னமா பாடறா? பார்க்கவும் உன்னை மாதிரி இல்லை. நல்லாவே இருக்கா" ஆனந்தி கேலியோடு முடிக்க தலையிலடித்துக் கொண்டாள் கோதை.

"ஆமா! அதுதான் பிரச்னை. இப்பவே பயமாயிருக்கு. காலை ஒடிச்சு அடுப்புல வைக்கவேண்டாம் நானாகவே எவனோட யாவது ஓடிப் போறேன்னு நாலு வரி எழுதி வச்சுட்டு ஏதாவது கொலிப்ஸ... அதுவா இதே மாதிரி நடந்தாலுங்கூட கொலிப்ஸு ஆயிடுதே. அந்த போலி கல்யாணத்தை பண்ணிண்டு நம்ம தலையில மண்ணை வாரிப் போடும். பயமாயிருக்கே! காலமே சரி யில்லை.

இன்னைக்கி காலையே பாரு... எவனோ கூட படிக்கறவனாம். வீட்டுக்கே வீடியோ பண்றான். என்ன ரகளை! தாங்கலை போ! புடிச்ச விட்டேன் பாரு... தெருப்பால அடிக்காத குறைதான். கேட்டா என்னிக்கி டென்ட்டு கேட்கறான்கறா. ஸ்ரீநரேஷ்னு இனிக்கண்டு... சே! தெருப்பு வைக்கறும் போல இருந்தது தீனா வாய்ல. கத்தி இந்த தேன் ஒரு மணி... அவ அப்பாவும் நேர்ல சொல்லிட்டார். மரியாதையா ஒழுங்கா இருந்தா படிப்பு, இல்லேன்னா காலை ஒடிச்சு வீட்ல போடறேன்னு."

மனபாரத்தை இறக்கி முடிந்தாள் கோதை. ஆனந்திக்கு எல்லாம் புரிந்தது. அவள் வீடும் வந்து விட இருவரும் இறங்கி னார்.

"இப்பல்லாம் வாயாட ஆரம்பிச்சிருக்கா எதிர்த்து. கண்டிச்ச சொல்லிட்டேன். பேண்ட் ஜீன்ஸ் அது இதுன்னா விளக்கு மாறு பிய்ஞ்சுடும்னு. டிரஸ்லப் பார்றேன்! சினிமாக்காரியாட்டம்... தலைகட்டிக் கறென்று குதிச்சா போல வருதும். அடங் கொ... இப்ப மொபைல் நாடகமாடறா!"

புலம்பியபடியே வந்த கோதையுடன் உள்ளே நுழைந்தாள் ஆனந்தி.

"அரே! உன் ஹஸ்பண்ட் பூனா போயிருக் காரே. பின்ன வீட்ல யாரு இருக்கா? வீடு திறந்து கிடக்கு..."

"வேறு யாரும்மா? என் பொண்ணுதான். கமான்! இன்னைக்கு புதன் கிழமை இல்

லையா சீக்கிரம் வந்திருப்பா?"

பெண்ணைப் பற்றிப் பேசும் போதே ஆனந்தியின் முகத்தில் தெரிந்த பரிகாசம் கோலாலை மிரட்ட வைத்தது.

'ஹாஸ் ஸ்ப் தேர்?"

கேட்டபடியே உள்ளேயிருந்து வெளியே வந்த ஸ்நேகா தாவி வந்து ஆனந்தியைக் கட்டிக் கொண்டாள்.

"ஹாய்! என்னம்மா? சர்ப்ரைஸ் பிடிச்சா? ஜஸ்ட் உன்னைத்தான் நினைச்சுண்டே யிருந்தேன் தெரியுமா?"

கழுத்தை கட்டிக் கொண்டு தொங்கிய பெண்ணை தொளாட்டு அளவுத்துக் கொண்டாள் ஆனந்தி.

"நீ நினைச்சுண்டிருந்தே நான் வந்தாச்சு. ஆமா கொட்டைப் பாக்கோட இன்னும் இன்னைக்கும் கட்டா" நீட்டி முழக்கி கேலியோடு கலந்து ஒலித்தது ஆனந்தியின் குரல்.

"ஹாம்மா! ஜாம் பொளிங் யா. அது வாயைத் திறந்தா, நாங்களும் வாயைத் திறக்க ணுமே, கொட்டாவி விடாதுக்கு. பாவம் இன்னஸ்ட் மனிசன். அதான்! எத்தனை போட்டோ எடுத்தாச்சு."

இன்னொருத்தி பின்னால் நிற்பதை என்ற நினைவேயில்லாமல் அம்மாவும், பெண்ணும் பேச்சில் மயங்க கோலா ஸ்நேகாவை கண்களால் அளந்தாள்.

அரை முழுங்கில் அழகாய் விரிந்து தொங்கும் முடி, வெள்ளை வெளேரென்று சல்வார், குர்தா. கழுத்தை ஒட்டி தெரியும் போல துப்பட்டா... பளிரென்று முகத்தில் தெரிக்கும் வசீகரம்.

தொண்டையைச் செருமினாள் கோலா. தான் பின்னால் நிற்பதை நினைவுபடுத்தும் விதமாய்.

"ஹாய்! மறந்தே போச்சு பாரு. கோலா ஆன்ட்டிக்கு நிறைய ஆபீஸ்ல உடம்புக்கு முடியல்ல. ஒண்ணும் சாப்பிடலை. அதான் கொம்பி வந்தோம்."

உக்கென்று அரை நொடியில் சிரிப்பை "ஹலோ ஆன்ட்டி! என்னாச்சு. டாக்டர் கிட்ட போலாமா? ஃபோன் பண்ணிக் கூப்பிடவா?"

பரிவோடு கையைப் பிடித்த பெண்ணை வாத்சல்யத்தோடு நோக்கினாள் கோலா.

"அதெல்லாம் ஒண்ணுமில்ல ஸ்நேகா. கொஞ்சம் ரெஸ்ட்ல இருந்தா போதும்."

"ஓகே! நீங்க ரெண்டு பேரும் பேசிட்டே இருங்க. நான் சாப்பிடறதுக்கு ஏதாவது தயார் பண்றேன். ஓகே! பரிமோட இதப் பிடிங்க."

கோலா உட்கார உள்ளே போகத் திரும்பிய ஆனந்தியின் கையைப் பிடித்து பலவந்தமாக உட்கார வைத்தாள் ஸ்நேகா.

"நோம்மா! நீங்க ரெண்டு பேரெண்ட்ஸும் ஆறு அமர உட்கார்ந்து பேசிட்டேயிருங்க. பத்து நிமிஷத்துல ஜஸ்ட் பிரியோ சமைச்சு ஸ்பெஷல்! ஓகே?"

"ஓகேம்மா! பட், ஜாக்கிரதை" ஆனந்தி உட்கார்ந்த இடத்திலிருந்து கத்தினாள்.

சொல்லி வைத்தாற்போல பத்தே நிமிடத்தில் ஆவி பறக்கும் உப்புமாவை இரண்டு தட்டுகளில் அலங்கரித்துக் கொண்டு வந்து நீட்டினாள் ஸ்நேகா. அதோடு பத்தே நிமிடத்தில் முழுவதும் மாறிப் போயிருந்தாள். நீல நிற ஜீன்ஸ், மஞ்சள் நிறத்தில் சின்ன டாப் முடியைத் தூக்கி ஒரு கிளிப் மாட்டி... அழகாய்.

கோலா வாய்வினத்தபடியே பார்த்துக் கொண்டிருக்க ஆனந்தியின் அருகே வந்து உட்கார்ந்தாள்.

"ம்மா! முதல் ஜாண் ரெண்டு பேரையும் டிபூவின் செண்டர் வாசல்ல வெயிட் பண்ணச் சொல்லியிருக்கேன் நான் மணிக்கு. இரண்டு பேருக்கும் யோகா ஜாய்ன் பண்ணலாமாம்" ஸ்நேகா ஆரம்பிக்க,

"ஓகே நல்லதுடா. உனக்கும் கம்பெனி ஆகும் பாரு! தனியா வந்துப்பட்ட அங்க! சேர்ந்தும் போகலாம் பாரு. ஆனந்தி உற்சாகப்பட்டாள். "முதல் வீடு பக்கத்துல தானே?"

"ஹாம்மா அதான்! அழைச்சுட்டுப் போயி அறிமுகப்படுத்திட்டு என் பேட்சுலயே அட்ஜஸ்ட் பண்ணிட்டு வரேன். ஹா! ஆன்ட்டி யூ நீட் காம்பி, மம்மி"

பட்டென்று தன்னைப் பார்த்துத் திரும்பி வான் என எதிர்பாராத கோலா திணறி ன்ன ஒரு தொடி.

"அது... ஒண்ணும் வேண்டாம்மா. உப்புமா ரொம்ப நல்லா இருக்கு." சர்டிபிகேட் கொடுத்தாள்.

மனதில் நினைத்துக் கொண்டாள்.

உறவினர் வீட்டுத் திருமணத்திற்குச் சென்று வந்தபின், துவைத்ததில் 'பளிச்'சென்றிருந்த என் கணவரின் வெள்ளை பேண்ட், சட்டையில், பட்டுப் புடவை கறையிலிருந்த கலர்

→

எண்ணெயைக் கொட்டியிருக்கு. இதை விடக் குறைந்த எண்ணெயில் நல்ல டேஸ்ட்டாய் என் பெண் பண்ணுவாள். ஆனால் என்றைக்காவது சர்டிபிகேட் கொடுத்திருப்போமா? நிறைய கை ஓங்கி, கத்தியிருக்கிறேன்.

சனியனே... வெங்காயத்தை நறுக்கிட்டு தோலியை கேஸ் மேடையிலே ஒதுக்கி வச்சாச்சு. ஊழல் வேலை! - கத்தியிருக்கிறேன்.

'ஸ்நேகு, நல்லா டேஸ்ட்டா இருக்குடா. குப்பர்! காப்பியை நான் போட்டுக்கறேன். நீ கிளம்பு. ரெண்டு பேரும் வெயிட் பண்ணிட்டிருப்பாங்க பாவம்...! அப்புறம் இருப்புக் கொள்ளாம ஃபோன் பண்ணுவாள்.'

ஆனந்தி பெண்ணைக் கிளப்பினாள்.

'கும்'மென்று சந்தன மணத்துடன், ஸ்கூட்டி சாவியோடு வெளியே கிளம்பினாள் ஸ்நேகா.

"ம்மா! முரளி ஃபோன் வந்ததுன்னா, கிளம்பிட்டேன்னு சொல்லிடும்மா."

"ஓகேடா. நேரமாகுமா..."

"நோ! நோ! ஒரு மணி நேரத்துல வந்துடுவேம்மா."

கிட்டாய் ஸ்நேகா ஸ்கூட்டியில் பறந்து போக வாசல் வரை போய் கையசைத்து வழியனுப்பி விட்டு உள்ளே வந்த ஆனந்தியை ஆச்சரியமாகப் பார்த்தாள்.

"என்ன பார்க்கறே? என்னடா பொண்ணுக்கு இவ்வளவு சுதந்திரமான்னா?"

ஆனந்தி சொடக்குப் போட்டாறபோல மனதில் உள்ளதைப் பேச கோகிலா எச்சிலைக் கூட்டி விழுங்கினாள்.

"உனக்குப் பயமாயில்லையா? ஆனந்தி! காலம் ரொம்ப கெட்டுக் கிடக்கு. அதோட..."

மேலே தொடரப் போனவளை கையமர்த்தினாள் ஆனந்தி.

"வழிவழியா எல்லா அம்மாக்களும் காலங்காலமா பேசற டயலாக் கோகிலா இது. எங்கம்மாவும் சொல்வா. காலங் கெட்டுக் கிடக்கு ஆனந்தி. ஜாக்கிரதையா இரு. அதையே நாமளும் பேசணுமா? மாறிக்கலாமே!"

"பேசறதுக்கில்ல. நம்ம குழந்தைகளை நாமதானம்மா ஜாக்கிரதையாய் பார்த்துக் கணும். நல்லது கெட்டது யார் சொல்லிக் கொடுப்பா?"

கேள்வி கேட்ட கோகிலாவைப் பார்த்துச் சிரித்தாள். "ஜாக்கிரதையா பார்த்துக் கணும்னா எப்படி? சொல்லேன்... பூட்டி வச்சா? ஆயிரத்தெட்டு தடைகளைப் போட்டு சின்னஞ்சிறுக்களை நோக அடிச்சு, சில சமயம் அடிச்சும் கூட இப்படியா? இதுல என்னாறது தெரியுமா?

நாமளும் நொந்து போறோம், அதுகளும் கஷ்டப்படும், நாமளும் கஷ்டப்படறோம். உன்னையே பாரேன். எவ்வளவு டென்ஷன். நிம்மதியில்லாம தவிக்கறே பாவம்."

"இருபத்தி நாலு மணி நேரமும் ஒரே பயம் மனகல பொண்ணு ஓடிப் போயிட்டா என்ன பண்றது?"

"உன் பொண்ணு மேல உனக்கே நம்பிக்கை இல்லை. பொறத்தியாருக்கு எப்படி வரும், சொல்லு!"

"யாரோ வளர்க்கத் தெரியாம வளர்த்த ரெண்டு பேர் பண்ற தப்புக்குத் தண்டனை நம்ம குழந்தைகளுக்கா? உன் பொண்ணு நீலா ரொம்ப பாசமுள்ள சமர்த்துப் பொண்ணு. எவ்வளவு நல்லாப் பாடறா! எவ்வளவு அருமையா பெயிண்ட்டிங் பண்றா. என் பொண் ஸ்நேகா சொல்லிச் சொல்லி மாய்ஞ்சு போயிட்டா."

கோகிலாவிற்கு ஏனோ தொண்டையடைத்துப் போய்க் கரகரத்தது.

"செய்யாத தப்புக்கு எதுக்கும்மா நாம நம்ம குழந்தைகளுக்கு தண்டனை கொடுக்கணும்?

உன் வளர்ப்பு மேல உனக்கே நம்பிக்கை

பில்லையன்று அர்த்தமாகலை அது. பின்னக் குழந்தைலேந்து நாம சொல்லிக் கொடுக்கற பாடம்தான் குழந்தைங்க வாழ்க்கையோட அல்லிவாரமே. அதுலே உடைஞ்ச கல கலத்துப் போயி நின்னா..

நல்லா கட்டடம் அலையனும் அலைய னும்ற வலையிட்டுலேந்து உதவுக அல்லி வாத்தாலையே அடிச்ச நொறுக்கிடனோம். அப்புறம் கட்டடத்தை எங்க கட்றது? சொல்லு பார்ப்போம். யோசிச்சியா?

ஆயிலல இதுலெல்லாம் பேச முடியாது. அதனால உன்னை வீட்டுக்குக் கூட்டிட்டு வந்தேன். ஸ்நேகாலையப் பார்த்தது நல்லதாப் போச்சு ஒருவிதத்துல."

கோலா வாயடைத்துப் போயிருந்தாள்.

"என் பொண்ணும், உன் பொண்ணும் ஒரே வயதான். என் தம்மனையே நினைச் சப் பாரேன். படிச்ச வேலைக்குப் போக னும்ற கனவிலோம். இல்லையா? அது வும் எப்ப? இருபத்தஞ்ச வருஷம் முன்னாலை நம்ம பேரன்ட்ஸ் வெளியில விட்டாங்க. நாம புதுச புதுச பண்ணையா எதுவும்? முத் தானை நுனிய இழுத்து இடுப்புல சொருகாம அழகா பறக்க விட்டுக்கிட்டு கனம்பினோம்.

பைப்பில வச்ச, கழுத்தெல்லாம் ஒத்தை ஒத்தையா முத்து பதிச்ச பனவுல் போட் டோம் இல்லையா? அப்புறம்.. ஒரு தலை ராகம் புடவை! ஞாபகமில்லை?

மாஞ்ச மாஞ்ச கட்டிக்கலையா நம்ம வயலல?" கோலாவின் முகம் பூத்தது சட் டென்று பழைய நினைவில்.

"ஆமாமா, ப்ரெளனும், வெள்ளையுமா பெரிய பார்டர் போட்டு வாங்கினோம்."

"வொ! நம்ம குழந்தைகள் இன்னும் அட்வான்ஸா ஆயிட்டாங்க. பேன்ட், ஷர்ட் தீன்ஸ் என்ன தப்பு! தலையை அழகா செட் பண்ணி நல்லா அழகா இருக்க ஆசைப் பட்டா அது தப்பா! நான் என் ஸ்நேகாலை எந்த நல்ல விஷயத்துக்கும் கண்டிக்கற தில்லை. டீசென்ட்டா உடம்பு மூடி எந்த டிரஸ் வேணாலும் போட்டுக்க.

வீ நோல் ஹவ் லிமிட்டேஷன்ஸ்! நல் வாலே புரிஞ்சவங்க இந்தக் காலத்துப் பசங்க. கம்மா போட்டு தொளதொளன்னு நம்ம உறவை நாமலே ஏன் விரிசல் படுத்திக்க னும்.

என் ஸ்நேகாலையே பாரு ஒரு மணி நேரத்துல வந்துடுவேம்மான்னா. நிச்சயமா அதுக்குள்ள வந்து நிப்பா. என் ஆபில் விஷ யங்களை அலசிட்டும், அவ தன் காலேஜ், ரோடு, காண்டீன்லு அத்தனை விஷயங் களை என்கிட்டயும் உரிமையோடு பரிமா றிப்போம். அந்தப் பாசம், அன்பு, நேழுமை அதுதான் வேணும் எனக்கு. அதுதான் நிலைக்க நிக்கணும்! வேறென்ன வேணும் வாழ்க்கைல?"

ஆனந்தியின் கண்கள் குளங்கட்டிப் போயின. கோலா மௌனமாய் அமர்ந்திருந் தாள்.

"கோலா, தோளுக்கு மேல வளர்ந்த தோழனோ பிள்ளையை வளர்த்தா ஆச்சா? பெண்ணைத் தோழியா நினைச்சுப் பாரு. உன் அன்பைக் காட்டு. பிராப்ளமெல்லாம் சொல்லிப் பாரு. மனசைத் திறந்து கொட்டு.

கொஞ்ச நாள் கழிச்சுப் பாரு. அதுக பின் னால போயி எல்லப் பஸ்றதொன்னு நீ ரத்தக் கொதிப்பை ஏத்திக்கவே வேண்டாம். அம்மா, அம்மான்னு மினிட் ரிபோர்ட் கொடுக்க ஆரம்பிச்சடும் நானலே."

ஆனந்தி சொல்லச் சொல்ல, கோலா மிந்து உடம்பில் உற்சாகம் தொற்றிக்கொண்ட தது. வாழ்க்கையில் தடுத்து கொண்டிருக்கும் தவறு புரிந்தாற்போல தெரிந்தது. எதுவான என் பெண் எப்படியானி விட்டாள்! ஆனந்தி கோலாவின் கைகளை ஆதரவாய்ப் பற்றி னாள்.

ஆனந்தி குறுக்கிய கைகளை ஆதரவோடு பற்றிக் கொண்டாள் கோலா தெம்பாக.

சப்படியோ அங்கங்கே ஒட்டிக் கொண்டு, அழகையே வந்து விட்டது எனக்கு. அருகிலிருந்த சலவை செய்வோரின் யோசனைபடி இப்படிச் செய்தேன்.

சமையல் சோடாவை கறை இருந்த இடத்தில் தடவி, பிளீச்சிங் பவுடர் + சிறிது சோப் கரைத்து ஊற்றி கறை இருந்த இடத்தை, கைபடாமல் பிரஷ்ஷினால் மெள்ள ஒரு நிமிடம் தேய்க்க. கறை போன இடம் தெரியவில்லை. வாழைக்காய்க் கறை கூட இந்த முறையில் போய் விடுமாம்.

- பி. சுமலா பாலாஜி.

எனது நீ....ண்ட

தலைப்பைப் பார்த்தவுடனே என்னை ஒரு மெடிகல் ரெப்ரசன்டேடிவ் என எண்ண வேண்டாம். நான் கல்லூரியில் ஆசிரியராகப் பணியாற்றும் 52 வயது இளம் பெண்! கடந்த நான்காண்டுகளுக்கு முன்னர் 'ஆசிரியர் பணி மேம்பாட்டுத் திட்டத்'தின் கீழ் டாக்டர் பட்டத்திற்கான ஆய்வை மேற்கொண்டேன். அப்போது கழுத்து வலியாலும், வலது கையில் ஏற்பட்ட வலியாலும் மிகவும் அவதியுற்றேன். இரும்புக் குண்டைக் கட்டித் தோள் பட்டையில் தொங்க விட்டாற்போன்ற உணர்வு. கையைக் கழற்றித் தனியாக வைத்துக் கொள்ள முடியாதா என்று ஏங்குமளவு தாங்க முடியாத வலி.

ஆர்த்தோ டாக்டரிடம் சிகிச்சை மேற்கொண்டேன். 'செர்விகல் ஸ்பாண்டுலைட்டிஸ்' எனக் கூறிக் கழுத்தில் பெல்ட் அணியச் சொன்னார்; (ஆஹா! புதுவிதமான நெக்லஸ் கிடைத்து விட்டது.) கால்சியம் மாத்திரைகள் உட்கொள்ளச் சொன்னார். ஊசி, மருந்து, பெல்ட், டாக்டர் விசிட் எனக் காலம் கடந்தது. ஆய்வேட்டையும் நிறைவு செய்து அனுப்பியாகி விட்டது. தொடர்ந்து கைகளுக்குக் கொடுத்து வந்த எழுத்துப் பணிக்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்து ஓய்வாக இருந்தேன். கனமான பொருட் களைத் தூக்காமல், கைகளுக்கு மிகுதியான வேலை கொடுக்காமல் இருந்தேன். ஆயினும் கைவலி தொடர்ந்தது.

கார்டியாலஜிஸ்ட் ஒருவரிடம் கன்சல்ட் செய்யுமாறு நிபுணரிடம் ஆர்த்தோ டாக்டர் கூற அதன்படி இதய நோய் நிபுணரிடம் சென்றேன். அவர் சோதனை மேல் சோதனை செய்தார்; ஈ.சி.ஜி. என்றார், ஸ்கேன் என்றார், இறுதியில் 'ருமாண்டிக் ஹார்ட் டிஸீஸ்' என்றார், 'மிட்ரல் வால்வ்' தடித்திருப்பதாகக் கூறி மருந்து மாத்திரைகளைத் தந்தார். கூடிய விரைவில் 'ஆன்ஜியோ பிளாண்டி' சிகிச்சை செய்ய வேண்டும் என்றார்.

என் குடும்பத்தினர் பெருங் கவலையில் ஆழ்ந்தனர். ஈராண்டுகள் ஆய்வுப் பணியை முடித்து, மீண்டும் கல்லூரிப் பணியில் சேர்ந்திருந்த நிலையில், உடனே மருத்துவ விடுப்பு எடுக்க எனக்கு மனமில்லை; ஆபரேஷன் செய்வதற்கு மனதில் தைரியமும் இல்லை. எனவே ஆபரேஷனைத் தள்ளிப் போட்டு மருந்து, மாத்திரை களைச் சாப்பிட்டு வந்தேன். உடம்பு ஓரளவு குணமானது. ஆனால் நாளுக்கு நாள், உடல் மெலிந்து கொண்டு வந்தது. எடையும் குறைந்தது. 'சுகர் டெஸ்ட்' பார்த்தோம். அது

மெடிகல் டூர்!

பா. நாகலக்ஷ்மி

நார்மலாக இருந்தது. உப்புக் குறைத்துச் சாப்பிடுவதால் உடல் மெலிகிறது என்றார் டாக்டர். சிறு வயதிலிருந்து 'பப்ளிமாஸ்' போன்ற தோற்றத்தில் என்னைப் பார்த்து வந்தவர்கள் என்னுடல் மெலிவு பற்றித் துக்கம் விசாரிக்கத் தொடங்கினர். நோய் பற்றிய விசாரம் ஒரு பக்கம் வாட்டிய தென்றால் மறுபக்கம் இத்தகு விசாரணைகள் பற்றிய விசாரமும் என்னை வாட்டியது. எப்படியோ கை வலி, வீக்கம் குறைந்தது. மிருந்த வேலை செய்தால் மட்டுமே வலி மிகுதியானது. இவ்வாறே ஈராண்டுகள் ஓட்டினேன்.

'சொத்தம் எப்போதும் தொடர்கதை தான். முடிவே இல்லாதது' என்றார் போல எனது நோயும் தொடர்கதையானது. மீண்டும் கைவீக்கம், வலி, இதயப் படபடப்பு, டென்ஷன், அதே சோர்வு, காய சண்டிகைப் பசி. நானொரு வண்ணமாக மெலிந்தேன் பொழுதொரு எடையாகக் குறைந்தேன்.

இந்நிலையில்தான் ஒரு தீ...ண்ட மெடிக்கல் டூர் புறப்பட்டேன். மாடிப்படிகளில் ஏறி இறங்க முடியாத நான் ஆல்பத்தின் படிகளில் ஏறி இறங்க ஆரம்பித்தேன். தொடமியோபதி டாக்டரையும் விட்டு வைக்கவில்லை. மீண்டும் ஸ்கேன். முழுமையாக என்னை பரி சோதித்த ஒரு கார்டியாலஜிஸ்ட் என்னிதயத்தில் வித்தியாசமான ஒலி கேட்பதாகக் கூறினார்.

"பூரி செய்தால் அப்பள மாகவும், அல்வா செய்தால் கோந்தாகவும் எதையுமே நீ வித்தியாசமாகச் செய்வதில் இரகசியம் இப்போதல்லவா தெரிகிறது. உன்னிதயத்தில் வித்தியாசமான ஒலி இருப்பதால்தான் நீ எல்லாவற்றையும் வித்தியாசமாகச் செய்கிறாய்" என்று என் கணவர் கேலி செய்தார்.

என் கைவலி சற்றும் குறையவில்லை; வீக்கம் மாறவில்லை; இதயப் படபடப்பு அடங்கவில்லை. தொண்டை வழியே குதித்து இதயம் வெளியே வந்து விடுமோ என்று அருகம் அளவு 'டாய்பிடேஷன்' அதிகமாக இருந்தது. அப்போதுதான், 'நமக்கு ஹார்ட்ல பிரச்னை இல்லையோ! வேறு ஏதோ பிரச்னையோ?' என்ற சந்தேகம் எனக்கு வந்தது. என் கணவருக்கும் இதே சந்தேகம் வந்திருக்கிறது. ஆஹா! தம்பதியரென்றால் இப்படி அல்லவா இருக்க வேண்டும்.

32 நாட்களில் 16 டாக்டர்களைப் பார்த்தாகி விட்டது. அவர்களுள் புண்ணியவான் ஒரு டாக்டர்; அவர் எனக்கு எலும்பு தொடர்பான பிரச்னை இருக்குமோ என நுழைந்து எம்.ஆர்.ஐ. ஸ்கேன் எடுக்கச் சொன்னார். "பிள்ளையார் பிடிக்க குரங்காய் முடிந்தாற்போல"என்று சொல்வார்கள். எலும்பில் பிரச்னை

கல்கி

13.6.2004

விஜய் 'கில்லி' பதில்கள் + பா. விஜய்

கவிதைக் கதைகள்

கலக்கலான பூள் திருந்து!

இருக்கலாம் என்ற சந்தேகத்தில் ஸ்கேன் பார்த்ததில் எனக்குத் தைராய்டு சுரப்பி விக்கம் இருப்பது கண்டறியப்பட்டது. இதுதான் சகல கோளாறுகளுக்கும் காரணம் என்றார் டாக்டர்.

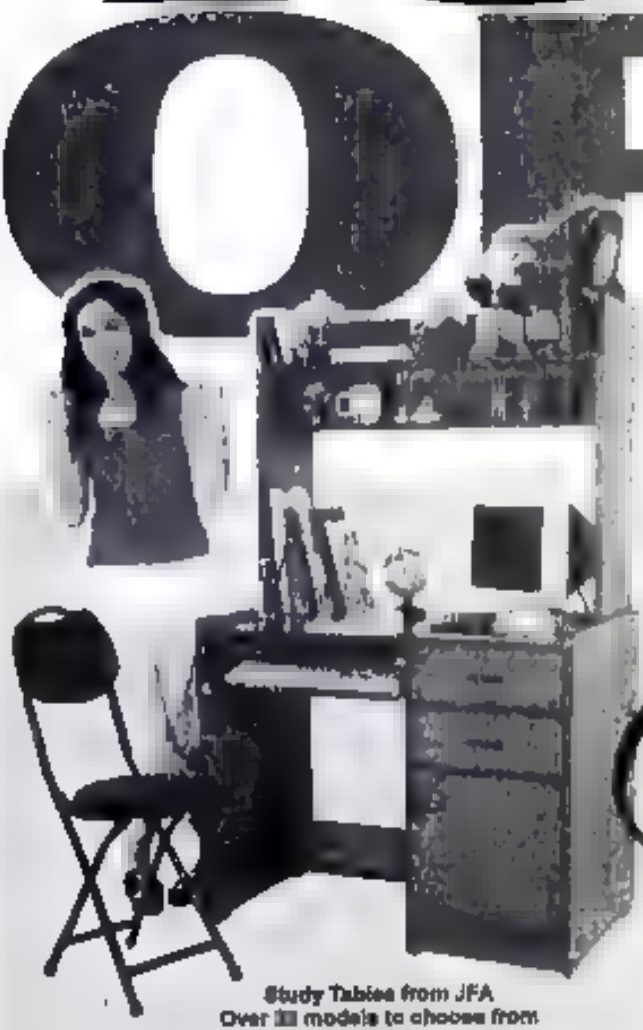
தைராய்டுக்கு உடனே ஸ்கேன், பயாப்ஸி பரிசோதனை, இரத்தப் பரிசோதனை— தைராய்டு வலது பக்கம் மிகவும் வீங்கியிருப்பதும், இடது பக்கம் மிகவும் சுருங்கியிருப்பதும், தைராய்டு இரண்டு மடங்குக்கு மேல் அதிகமாகச் சுரப்பதும் கண்டறியப்பட்டன. 'ஹைபர் தைராய்டிஸம்' என்றனர்; 'தைரோ டாக்ஸி கோஸிஸ்' என மருத்துவப் பாஷையில் பயமுறுத்தினர்.

"அம்மா! நீங்க உங்க டாக்டர் பட்ட ஆய்வுல எதையும் கண்டுபிடிச்சீங்களோ இல்லையோ? உங்க உடம்புல என்ன கோளாறுங்கற உண்மையை ஒரு வழியாக் கண்டுபிடிச்சிட்டீங்க" எனப் பிள்ளைகள் கேலி செய்தனர். ஆம்! உண்மைதான். உண்மையாகவே நாங்களாகத்தான் எனது நோயைக் கண்டறிந்தோம் என்று சொல்ல வேண்டும்.

"சாஜரி உடனே செய்ய வேண்டும்; இல்லையென்றால் இன்கோர்ஸ் ஆஃப் டைம் கேன்ஸர் வரலாம்" என்றார் சர்ஜன். "இப்போது சர்ஜரி தேவையில்லை; மருந்து மாத்திரை மூலமே குணப்படுத்தலாம்" என்றார் இன்னொரு டாக்டர். எனக்குக் கர்ப்பப்பையில் கோளாறு ஏற்பட்டு நாற்பது வயதிலேயே கர்ப்பப்பை ஓவரீஸ் எல்லாம் எடுத்தாகி விட்டது. "ஓவரீஸையும் சேர்த்து எடுத்தது தான் தைராய்டு கோளாறுக்கே காரணம். எனவே ஹோமியோபதி ட்ரீட்மெண்ட் தான் செய்ய வேண்டும்" என்றார் ஹோமியோபதி டாக்டர்.

ஆபரேஷன் என்றாலே பயந்தேன். எனவே மாத்திரை சாப்பிட ஆரம்பித்தேன். ஒரு வாரத்திலேயே பால்பிடேஷன் சரியானது; டென்ஷன் குறைந்தது; அதீதமான சோர்வு நீங்கியது. 'அப்பாடா!' என்று பெருமூச்சு விட்டு முடிப்பதற்குள் மற்றொரு சிக்கல். காத்தடித்த பலூனாக உடம்பு ஊத ஆரம்பித்தது. எல்லாம்

10% OFF



Special Offer for Students

Drop in with ID proof

Offer valid till 30th June 2004

100/100

FREE DELIVERY in Chennai and Suburbs

Study Tables from JFA
Over 100 models to choose from

JAYABHARATHAM FURNITURE & APPLIANCES PVT. LTD

- Royapettah : (Opp. Pilot Theatre) Ph : 2813 1384, 2813 2403 e-mail : jfa@vsnl.com
- Adyar : (Near Malar Hospital) Ph : 2440 5120, 5211 7857
- Ashok Nagar : (Opp. Jawahar Vidyalaya), Ph : 2371 3493, 5203 3202
- Anna Nagar : (Near Anna Nagar Club), Ph : 2622 3377, 5210 3996

Nanganallur : Showroom inauguration on June 4th

JFA - 327

மாத்திரை மகாத்மியம். தைராய்டுக்காக நியோமெர்கலால் மாத்திரை சாப்பிட்டால் அப்படித்தான் உடம்பு பருக்கும் என்றார் டாக்டர்.

மீண்டும் எல்லோரும் என்னிடம் துக்கம் விசாரிக்க ஆரம்பித்து விட்டனர். "ஏன் இப்படி பருமனாகி வருகிறாய்?" என்று. "வாழ்ந்தாலும் ஏசும்; தாழ்ந்தாலும் ஏசும்" என்ற பாட்டுதான் ஞாபகத்திற்கு வந்தது.

மாத்திரை தந்த போனஸ் உடல் பருமன்; முழங்கால் வலியோ உடல் பருமன் தந்த போனஸ். இதே ஒருபுறமிருக்க பல பிரச்னைகள் மறைந்து போனது பற்றி மகிழ்ச்சியாகவே இருந்தேன். ஆனாலும், வலது கை வீக்கமும், வலது கை வலியும் அவ்வப்போது என்னைப் பார்த்து 'ஹலோ' சொல்லிக் கொண்டே இருந்தன. இதற்கிடையில் தைராய்டு அளவு குறைந்து போலக் குறைந்து மீண்டும் அதிகரித்தது. டாக்டர் எனக்கு, 'ஐலோடோப்' எனப்படும் 'ரேடியேஷன்' சிகிச்சைதான் ஒரே வழி என்கிறார். இன்னொரு டாக்டரோ அது கூடவே கூடாது என்கிறார். எனக்கு என்ன மாதிரியான சிகிச்சை தர வேண்டும் என்பது பற்றி மீண்டும் பட்டிமன்றம் தொடங்கியது. சாலமன் பாப்பையாதான் தீர்ப்புச் சொல்ல வேண்டும் போலும். என்ன ஆனாலும் சரி எனத் தெய்வத்தின் மேல் பாரத்தைப் போட்டு விட்டு, மாத்திரைகளைச் சாப்பிட்டுக் காலத்தை ஓட்டிக் கொண்டிருக்கிறேன்.

ஏன் இப்படி விரக்தி, வேதனை, புலம்பலுடன் முடித்திருக்கிறாள் என சகோதரிகள் யோசிக்கலாம். சகோதரிகளுக்கு நான் கூறிக் கொள்ள விரும்புவது தெல்லாம் -

1. கர்ப்பப்பையில் கோளாறு ஏற்பட்டால் ஆபரேஷன் இன்றி மருந்து, மாத்திரைகளாலேயே குணப்படுத்துவதற்கான வழியைக் கண்டுபிடியுங்கள். கர்ப்பப்பையை எடுக்கத்தான் வேண்டுமென்றாலும், ஓவரீஸை எடுப்பதைத் தவிர்க்க முடியுமா பாருங்கள்.

2. நடுமைப் பருவத்திலோ, முதுமைப் பருவத்திலோ திடீரென எடை குறைந்தால், டென்ஷன் கூடினால், சோர்வு மிகுந்தால் கண்டிப்பாகத் தைராய்டு டெஸ்ட் பண்ணுங்கள். தொடக்கத்திலேயே நோயைக் கண்டறிந்து விரைவில் குணமடைய முடியுமல்லவா?

விளாம்பழம் பழுக்காமல் காயாகவே இருந்தது. என் பாட்டி யோசனைப்படி உள்சதைப்பற்றை எடுத்து அத்துடன் அரை மூடி தேங்காய்த் துருவல், 3 பச்சை மிளகாய், சிறிய துண்டு பெருங்காயம், உப்பு, கொத்துமல்லித் தழை சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்து எடுத்து, கடுகும் தாளித்து விட்டேன். சட்னி பிரமாதமாக இருந்தது. அதிலிருந்து கொஞ்சம் விழுது எடுத்து புளிக்காத தயிரில் கலந்து பச்சடி செய்தேன். எல்லோரும் விரும்பிச் சாப்பிட்டார்கள். விளாம்பழம், காய் இவற்றில் பித்தத்தைக் குறைக்கும் மருத்துவக் குணம் நிறைந்துள்ளது.

- லக்ஷ்மி அருணாசலம்.

இந்த மாதம் எப்படி?

ஜூன் 2004

மேஷ ராசி :

அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1- ஆம் பாதம்.

பாக்கியாதிபதி குரு பகவான் மற்றும் அங்காரகன் அருளால் இம் மாதம் உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர்வான பலன்களை எதிர்பார்க்கலாம். தொழிலில் கூட்டாளிகளின் ஒத்துழைப்பால் திருப்திகரமான முன்னேற்றத்தைக் காண முடியும். வியாபாரிகள் ஓரளவு கூடுதலான லாபத்தை அடையக்கூடும். கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளின் மூலம் பொருளாதார உயர்வைப் பெறுவது சாத்தியமாகும். மாணவமணிகள் பரபரப்பான சூழ்நிலையில் காணப்படுவீர்கள். அரசியல்வாதிகளுக்குப் பெருமையும் புகழும் உண்டாகும்.

குடும்பத்தில் நிம்மதியான போக்கு நிலவி வரும். பணப் புழக்கம் திருப்தி தரும். குழந்தைகள் வழியிலும் சகோதர வழியிலும் செலவுகள் ஏற்பட இடமுண்டு. தாய்வழி உறவினர் வகையில் அதிருப்தி தரும் தகவல் ஒன்றைக் கேட்க நேரலாம். இரண்டு குடும்பங்களை உடையவர்கள் மிகவும் எச்சரிக்கையாய் இருந்து வருவதன் மூலம் சங்கடங்களைத் தவிர்க்கலாம். உறவினர்களால் தொல்லை உண்டு. வாகன வசதி சிலருக்கு அமையும்.

நீங்கள் செவ்வாய்க் கிழமைகளில் நவக்கிரக சந்நிதியில் உள்ள செவ்வாய் பகவானுக்கு சிவப்பு மலர்களால் அர்ச்சனை செய்து வழிபட்டு வாருங்கள். சிக்கல்கள் குறைந்து செழிப்பு கூடும்.

ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருக சீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

அநேக கிரக சஞ்சாரம் அனுகூலமில்லாத காரணத்தால் இம்மாதத்தில் உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலக விஷயங்களில் திருப்திகரமான போக்கைக் காண்பது அரிதாக இருக்கும். பணிகளில் மிகுந்த கவனம் தேவை. தொழில் வளர்ச்சியில் சிறு பாதிப்பு ஏற்பட இடமுண்டு என்பதால், தொழிலாளர்களை அனுசரித்து

	ராகு	சூரியன் புதன்	சனி செவ்வாய் கக்கிரன்
	11.6.2004 - மிதுன - புதன் 14.6.2004 - ரிஷப - கக்கிரன் 14.6.2004 - மிதுன - சூரியன் 15.6.2004 - கடக - செவ்வாய் 28.6.2004 - கடக - புதன்		
			குரு
		கேது	

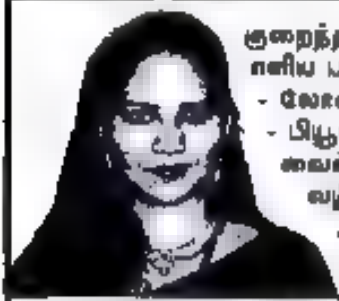
ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா

10, +2 தேறிய, தவறிய பெண்கள் சுயமாக சம்பாதியுங்கள்!

அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற நிறுவனம் வழங்கும்

சிறப்பு அழகு கலைப் பயிற்சி

கைநிறையச் சம்பாதிக்கலாம்
வீட்டில் இருந்தே படிக்கலாம்



குறைந்த கட்டணம் - எளிய பாடத் திட்டம் - லோன் கைடன்ஸ் - பியூட்டி பார்லர் வைக்க வழிகாட்டுதல், அரசு சான்றிதழ்

முழு விவரங்களுக்கு கவுவிலாசமிட்ட கவரில் 5 ரூபாய் தபால்தலை ஒட்டி அனுப்புங்கள்.

HAZEENA'S AYURVEDIC/HERBAL BEAUTY PARLOUR

அனைத்து விதமான ப்யூட்டி பார்லர் சர்வீசுகளும் மற்றும் ஆயுர்வேதிக் ட்ரீட்மெண்ட்டும் சிறந்த முறையில் அளிக்கப்படும்.

1 day/1 week crash courses are available in Advanced Course

வயது வரம்பு இன்றி, படிப்பு பற்றிய கவலை இன்றி நீங்களும் அழகுக் கலை நிபுணராகலாம்.

Bridal Mehandi FREE with Every Bridal Package

முழு விவரங்களுக்கு :

M. Hazeena Syed - Director,
6, Pycrofts Road, Triplicane, Chennai - 5.
Phone : 28442970/28443105

இந்தியன் இன்ஸ்டிடியூஷன் ஆஃப் ப்யூட்டி தெரபி
அரசு அங்கீகாரம் பெற்றது

Cell : 98400 34672, email:ibt@rediffmail.com

ALL TYPES REGULAR BEAUTY PROFESSIONAL COURSES & SHORT TERM COURSES CONDUCTED

& Hostel Facility Available

நடத்து கொள்வது நல்லது. வியாபாரம் ஓரளவு நல்ல முறையில் நடைபெறும் என்றாலும் பொருள்களை அதிக அளவில் இருப்பு வைக்காதீர்கள். கலைஞர்கள் புதிய ஒப்பந்தங்களில் கையெழுத்திடும் போது மிகுந்த கவனம் தேவை. மாணவமணிகளின் போக்கில் திருப்திகரமான நிலை தென்படும்.

குடும்பத்தில் தம்பதியிடையே சில சிறு சங்கடங்கள் ஏற்பட்டு விலகும். சகோதர வழியில் மனக்கசப்பு ஏற்பட இடமுண்டு. சிலருக்கு கௌரவப் பதவிகள் தேடி வரும். குடும்பத்தில் யாருக்கேனும் மருத்துவச் செலவு ஏற்படும். நீய பழக்கங்களை மேற்கொள்வதோ, அத்தகைய பழக்கம் உள்ளவர்களுடன் தொடர்பு வைத்துக் கொள்வதோ கூடாது. பூர்வீகச் சொத்து வழியில் சிலர் வழக்குகளை எதிர்கொள்ள நேரிடும். திட்டமிட்டபடி ஒரு பயணத்தைத் தொடங்க முடியாமல் தடங்கல் ஏற்படலாம். யாருக்கும் எவ்வித வாக்குறுதியும் தராதீர்கள்.

நீங்கள் வெள்ளிக் கிழமைகளில் அம்பிகையை வழிபட்டு வருவதும், அபிராமி அந்தாதி பாடல்களைத் தினமும் படித்து வருவதும் உங்களுக்கு நற்பலன்களை வாரி வழங்கும்.

மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 ஆம் பாதங்கள்.

இம்மாதத்தில் உத்தியோகஸ்தர்களின் எதிர்பார்ப்புகள் நிறைவேறுவதில் தாமதம் ஏற்படலாம். உங்கள் பணிகளில் கூடுதல் வேகம் தேவை. தொழிலில் முன்னேற்றம்

வழக்கமான காய்கறிகளைப் போல் பீட்ருட்டைத் துருவி பருப்பு உசிலியுடன் வதக்கி சேர்த்துப் பாருங்கள். அழகான கலரில் சுவையான பருப்பு உசிலி ரெடி.

- ஏ.ஜி. மஹமூதா தௌபீக்

தென்படுமாயினும் தொழிலாளர்களின் பிரச்னைகளால் சிலர் மனவருத்தமடைய நேரலாம். வியாபாரம் ஏற்ற இறக்கமாகவே இருக்கும். என்றாலும் நஷ்டம் ஏற்பட வாய்ப்பில்லை. கலைஞர்கள் சக கலைஞர்களின் போட்டிகளைச் சத்திக்க நேருமாயினும் பணப்புழக்கத்தில் திருப்திகரமான போக்கு தென்படும். மாணவமணிகளின் மனத்தில் சோர்வும் தெளிவின்மையும் காணப்படக் கூடும். பெண்களுக்கு மகிழ்ச்சிகரமான நிகழ்ச்சிகளுக்குக் குறைவிருக்காது. என்றாலும் ஓரளவுக்கு நிதானமாக நடந்து கொள்வது அவசியம்.

குடும்ப நிலையில் சமுகமான போக்கு நிலவும். குடும்பத்தினரின் தேவைகளை ஓரளவு பூர்த்தி செய்து அமைதியை உண்டாக்குவீர்கள். சுபநிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொண்டு மகிழும் வாய்ப்புகள் அமையும். காதல் விவகாரங்களில் வெற்றி கிடைக்கக் கூடும். சுபநிகழ்ச்சிகள் நடைபெற வாய்ப்புண்டு. சிலர் மகப்பேறு பாக்கியத்தைப் பெற்று மகிழக்கூடும். புதிய நண்பர்கள் சிலரின் அறிமுகத்தின் பேரில் சில அனுகூலங்களைப் பெறக்கூடும். உறவினர் வருகையால் மகிழ்ச்சி தோன்ற வழியுண்டு. சிலருக்கு திடீர் தனவரவு உண்டாகும்.

நீங்கள் தினமும் 108 முறை ஸ்ரீராமஜெயம் எழுதி வருவதும் முடிந்த வரை தினமும் சுந்தரகாண்டப் பகுதியைப் படித்து வருவதும் உங்களுக்கு எல்லா நன்மைகளையும் உண்டாக்கும்.

கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4 -ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

சுக்கிரன், அங்காரகன் சிரக சஞ்சாரம் அனுகூலமில்லாத காரணத்தால் இம்மாதம் உத்தியோகஸ்தர்கள் பெரும் நன்மைகளை எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை. இடமாற்றத்தால் சிலர் குடும்பத்தை விட்டுப் பிரிந்திருக்க நேரலாம். தொழிலில் பாதிப்பேதும் இராது என்றாலும் கூட்டாளிகளிடையே சிறு கருத்து வேறுபாடுகள் தோன்றி மறையக்கூடும். வியாபாரம் குறைந்தபட்ச லாபத்தைப் பெறும் வகையில் நடைபெற்று வரும். வேலையாட்களின் நடவடிக்கைகளைக் கண்காணிப்பது அவசியம். கலைஞர்கள் எதிர்பார்த்திருந்த வாய்ப்புகள் கைநழுவிப் போகக் காண்பீர்களாயினும்

தேவை

வேத விற்பன்னர்கள், ஜோதிஷம், வாஸ்து வித்வான்கள், சமஸ்கிருத மொழி, தெலுங்கு பண்டிதர்கள், யோகா மாஸ்டர்கள், ஆகம மற்றும் வைதீக பூஜாரிகள் தேவை.

ஜகத்குரு ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி பீடாதிபதி ஸ்ரீ ஜயேந்திர சரஸ்வதி மஹா ஸ்வாமிகளின் பரிபூரண ஆசிர்வாதத்துடன் நிர்வகிக்கப் பெற்று வரும் ஆன்மிக ஸ்தாபனத்தில் தங்கி பணியாற்றுவதற்கு மேலே சொன்ன ஆட்கள் தேவை. உணவு, தங்குமிடம், நல்ல ஊதியம் வழங்கப்படும். விருப்பமுள்ளோர் சமீபத்தில் எடுக்கப் பெற்ற முழு சைஸ் போட்டோ, கல்வி மற்றும் அனுபவ சான்றிதழ்களையும் இணைத்து, குடும்பச் சூழ்நிலையைக் குறிப்பிட்டு, ஒரு மாத காலத்துக்குள் விண்ணப்பிக்கலாம்.

ஸ்ரீ ப்ரத்யாங்கிரா ஆஸ்ரமம் டிரஸ்ட்,
அபராஜிதபுரி,
சோழிங்கநல்லூர்,
சென்னை - 600 119.

காலிஃபிளவரை வேகவைக்கும் போது சிறிது பால் சேர்த்துக் கொதிக்க விட பூக்களின் இடுக்குகளில் உள்ள அழுக்கு 'கசண்டு' போல மேலாக வந்து விடும். பிறகு பூக்கள் 'வெள்ளை வெளேர்' என்றிருக்கும்.

- ஜெயலட்சுமி.

மாதப் பிற்பகுதியில் சரிவுகளைச் சரிக்கட்டி விடுவீர்கள்.

குடும்பத்தில் அமைதியான போக்கு நிலவி வரும். மகன் அல்லது மகளால் சிறு மனக்கலக்கம் தோன்றி மறையும். புதியவர்கள் சிலரின் அறிமுகத்தால் சில நன்மைகள் உண்டாகும். குடும்பத்துடன் ஒரு பயணத்தை மேற்கொள்வீர்கள். பெண்களால் சிலருக்கு தனவரவு உண்டாகக்கூடும். திருமணம் போன்ற சுபநிகழ்ச்சிகள், விருந்துகளில் பங்கேற்று மகிழும் வாய்ப்பு உண்டு. தெய்வீகச் சிந்தனைகளில் மனம் ஈடுபடக்கூடிய நிலை உண்டு. உடல்நலத்தில் அக்கறை செலுத்துவது அவசியம். பணம் புழங்கும் பணிகளில் உள்ளவர்கள் எச்சரிக்கையாய்ச் செயல்படுவது அவசியம்.

நீங்கள் தினமும் ஸ்ரீபுவனேஸ்வரி தேவிக்கு நெய் தீபம் ஏற்றி வழிபட்டு வாருங்கள். துக்க நிவாரண அஷ்டகம் படியுங்கள். நாளும் நற்பலன்கள் உண்டாகும்.

சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

சூரிய பகவானுடன் புதனும் இணைந்து 10ல் சஞ்சாரம் செய்வதால் இந்த மாதத்தில் உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்கள் பெரும்பாலான விருப்பங்களை நிறைவேற்றிக் கொள்வீர்கள். என்றாலும் உயர் அதிகாரிகளிடம் பணிவு தேவை. தொழிலில் திருப்திகரமான வருமானம் கிடைத்து வரும். வியாபாரம் சிறப்பாகவே நடைபெற்று வரும் என்றாலும் அதிகாரிகளின் கெடுபிடிகள் சிலருக்கு ஏற்பட இடமுண்டு. பக்குவமாகச் சமாளிப்பது நல்லது. கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் கிடைப்பதன் மூலம் பொருளாதார நிலை உயர இடமுண்டு. மாணவமணிகள் கல்வியில் சிறப்பான அக்கறை செலுத்தி வருவீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் குதூகலத்திற்குக் குறைவிராது. உங்கள் திட்டங்களை முறைப்படி நிதானமாகச் செயல்படுத்துவதன் மூலம் வெற்றி காணக்கூடிய நிலை உண்டு. எதிர்பாராத வகையில் தனவரவுகள் சிலருக்கு உண்டாகும். எழுத்து, பத்திரிகை போன்ற துறையினர் கூடுதல் உற்சாகத்துடன் காணப்படக்கூடும். குறுக்கு வழியில் ஆதாயம் தேடும் முயற்சியில் ஈடுபடச் சிலர் தூண்டக்கூடுமாயினும் அதைத் தவிர்ப்பதே உத்தமம். குடும்ப விஷயங்களில் அந்நியர் யாரையும் அனுமதிக்காதிருப்பது நல்லது. அரசு வழி முயற்சிகளில் அனுகூலம் உண்டு. திட்டமிட்ட சுபநிகழ்ச்சி தள்ளிப் போக நேரலாம்.

நீங்கள் தினமும் சிவபெருமானுக்கு வில்வதளங்களால் பூஜை செய்து வழிபட்டு வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் சுபிட்சம் உண்டாகும்.

கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் புதனுடன் விரையாதிபதி சூரியன் இணைந்து சஞ்சரிப்பதால் இம்மாதம் உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்கள் அலுவலகப் பணிகளில் மிகுந்த கவனத்துடன் இருப்பது அவசியம். சகபணியாளர்களின் ஒத்துழைப்பைக் கோரிப் பெறுவதன் மூலம் உங்கள் சிரமங்கள் குறையக்கூடும். தொழிலில் முன்னேற்றமான நிலையைக் காண முடியும். சிலர் விரிவுபடுத்தும் முயற்சியிலும் முனைவீர்கள். வியாபாரிகள் பணம் புழங்கும் இடங்களில் நம்பிக்கையானவர்களை அமர்த்துவதன் மூலம் விரயத்தைத் தவிர்க்க

லாம். கலைஞர்கள், மாணவமணிகள் மிகுந்த உற்சாகமடையும் விதத்தில் சூழ்நிலை சாதகமாக அமையும்.

குடும்ப நிலையில் பெரும் பிரச்னை எதுவும் இராதென்றாலும் தம்பதியிடையே ஒரிரு சிறு சச்சரவு ஏற்படவே செய்யும். தேவையற்ற அலைச்சல்களும் அதன் காரணமாக உடல் சோர்வும் ஏற்பட இடமுண்டு. வழக்குகளில் சாதகமான நிலை உண்டு என்றாலும் தீர்ப்பு தள்ளிப் போகும். கடிதத் தொடர்புகளால் மனமகிழ்ச்சி கொள்வீர்கள். பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்வீர்கள். மகன் அல்லது மகள் வழியில் மகிழ்ச்சி தரும் நிகழ்ச்சிகள் சில அமையும். சொந்த வீடு வாங்கும் முயற்சியில் சிலர் தீவிரமாக முனையக்கூடும். யாரிடமும் வீண் வாக்குவாதங்கள் செய்யாமல் தவிர்ப்பது நல்லது.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் தட்சிணாமூர்த்தியை மஞ்சள் மலர்களால் வழிபட்டு வருவதும், தினமும் குருபகவான் துதியை 11 முறை சொல்லி வருவதும் உங்களுக்கு சகல நன்மைகளையும் உண்டாக்கும்.

துலாம் ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1,2,3 - ஆம் பாதங்கள்.

சூரிய புதன் இணைந்து எட்டாமிடத்தில் சஞ்சரிப்பதால் இந்த மாதத்தில் உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்கள் பணிகளில் மிகுந்த கவனம் செலுத்த வேண்டியிருக்கும். உங்கள் கைவசம் உள்ள ஆவணங்களைப் பத்திரமாகப் பாதுகாப்பது அவசியம். தொழிற்பிரிவினர் வளர்ச்சி நிலையைக் காண முடியும். சிலர் தொழிலகத்தை இடமாற்றம் செய்ய நேரும். வாடிக்கையாளர்களின் ஆதரவு அதிகமாவதை முன்னிட்டு வியாபாரிகள் புதிய கிளைகளைத் திறக்க முற்படுவீர்கள். கலைஞர்கள் பொருளாதார உயர்வைப் பெறக்கூடிய அளவில் புதிய வாய்ப்புகள் கிடைக்கப் பெறுவீர்கள். மாணவமணிகளுக்கு மகிழ்ச்சிகரமான தகவல்கள் கிடைக்கக்கூடும்.

குடும்பத்தில் சிறு சிறு சங்கடங்கள் ஏற்படக்கூடுமாயினும் உடனுக்குடன் நிவர்த்தியாகி விடும். அரசியல்வாதிகளால் சிலர் அனுகூலம் அடையக்கூடும். வாகன வசதிகளைச் சிலர் பெற்று மகிழும் வாய்ப்புண்டு. புத்திர வழியில் மருத்துவச் செலவுகள் ஏற்படக்கூடும். சிலருக்கு அசையாச் சொத்துகள் அமையக்கூடும். உறவினர்களிடமிருந்து துக்ககரமான தகவல் ஒன்றைச் சிலர் கேட்க நேரலாம். சிலருக்கு வயிற்றுக் கோளாறுகள் ஏற்பட்டு, சிறு மருத்துவச் சிகிச்சையின் பின் குணமாகி விடும். அடகு வைத்திருந்த பொருட்களை மீட்டுத் தந்து குடும்பத்தினரை மகிழ்விக்கும் நிலை சிலருக்கு உண்டு.

நீங்கள் வெள்ளிக் கிழமைகளில் மகாலக்ஷ்மியை வணங்கி வாருங்கள். சகல நன்மைகளும் உண்டாகும்.

விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

சுக்கிர, புத சஞ்சாரம் அனுகூலமில்லா காரணத்தாலும் செவ்வாய் சஞ்சாரத்தாலும் இம் மாதத்தில் உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு உயர் அதிகாரிகளின் நன்மதிப்பு கிட்டுவது கடினம். தொழிற்பிரிவினர் கூட்டுத் தொழில் செய்வோராக இருந்தால் கூட்டாளிகளிடையே மனக்கசப்பு ஏற்பட இடமுண்டு. மற்றபடி வேறு பாதிப்புகள் எதுவும் இராது. வியாபாரிகளுக்கு வாடிக்கையாளர்களின் ஆதரவு பெரும் மனநிறைவைத் தரும் வகையில் இருந்து வரும். கலைஞர்களுக்கு புதிய வாய்ப்புகள் கிடைக்கப் பெற்று உற்சாகமடைவீர்கள். மாணவமணிகள் உற்சாகமாகவே காணப்படுவீர்கள்.

குடும்பத்தில் சுமுகமான நிலை இருந்து வரும். புத்திர வழியில் மருத்துவச் செலவு

அன்று சேவை செய்து அவசரத்திற்கு மாங்காய் துருவி அத்துடன் உப்பு, தேங்காய், பச்சை மிளகாய் அரைத்த விழுது சேர்த்து சேவையில் கலந்தேன். மாங்காய் சேவை பிரமாதம்.

- கி. மஞ்சுளா

சிறிதளவு ஏற்படலாம். சகோதர வழியில் ஒத்துழைப்புகள் கிடைக்கும். அரசு வழியில் எதிர்பார்த்திருந்த பிரச்னைகள் நல்ல முறையில் திருப்திகரமாக முடியும். குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சிகளுக்கான பேச்சு வார்த்தை தொடங்கப்படும். சிலர் திடீர் திருமண வாய்ப்பைப் பெறக்கூடும். ஆலய தரிசனம் கண்டுவர ஒரு பயணத்தை மேற்கொண்டு சென்று திரும்புவீர்கள். சிலர் நீண்ட பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்ளவும் வாய்ப்புண்டு. சகோதர வழியில் எதிர்பாராத செலவுகள் ஏற்படலாம். எதிலும் பதற்றமில்லாமல் நிதானமாகவும் திட்டமிட்டும் செயல்படுவதன் மூலம் சிக்கல்களைத் தவிர்க்கலாம்.

நீங்கள் தினமும் சுப்ரமண்ய புஜங்கம் படித்து வருவதன் மூலம் உங்கள் விருப்பங்கள் யாவும் நிறைவேறும்.

தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

குரு மற்றும் செவ்வாய் சஞ்சாரத்தால் இம் மாதத்தில் சாமர்த்திய மான பணிகளின் மூலம் உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் நன்மதிப்பைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். தொழிலில் திருப்திகரமான முன்னேற்றம் உண்டாகும். வியாபாரிகள் கூடுதல் லாபம் கிடைக்கப் பெற்று மகிழவும், கூடுதலாகச் சில கிளைகளைத் தொடங்கவும் வாய்ப்பு உண்டு. சக கலைஞர்களுடன் சுமுகமாகப் பழகுவதன் மூலம் கலைஞர்கள் எதிர்பாராத நன்மைகளையும் பாராட்டு களையும் பெறுவீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் குதூகலம் நிரம்பிக் காணப்படும். நண்பர்களின் ஆதரவு நல்ல முறையில் அமைந்திருக்கும். வழக்குகளில் இப்போது முடிவுகளை எதிர்பார்க்க இயலாது. மனைவியின் உடல் நலனில் அக்கறை செலுத்த நேரும். மகான்களின் தரிசனம், ஆசிகள் கிட்டும். கடிதப் போக்குவரத்தின் மூலம் மகிழ்ச்சி தரும் தகவல் ஒன்றைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். அரசு வழியிலும் சில அனுகூலங்களை எதிர்பார்க்கலாம். பிறரிடம் பழகும் போது கவனமாகப் பேசி வருவது நல்லது.

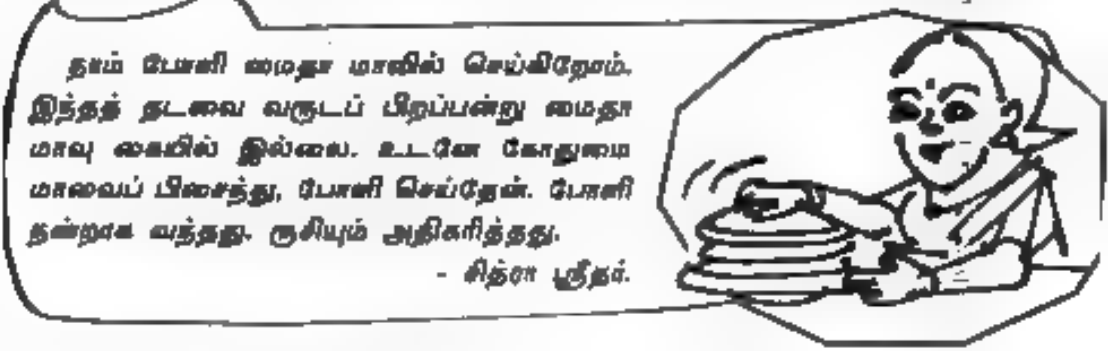
நீங்கள் தினமும் குருபகவான் துதியை 11 முறை சொல்லி வருவதுடன், ஆலயத்தில் நவகிரக சந்நிதியில் குருபகவானுக்கு மஞ்சள் மலர் தூவி வழிபட்டு வாருங்கள். செழிப்பான சூழ்நிலை உண்டாகும்.

மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

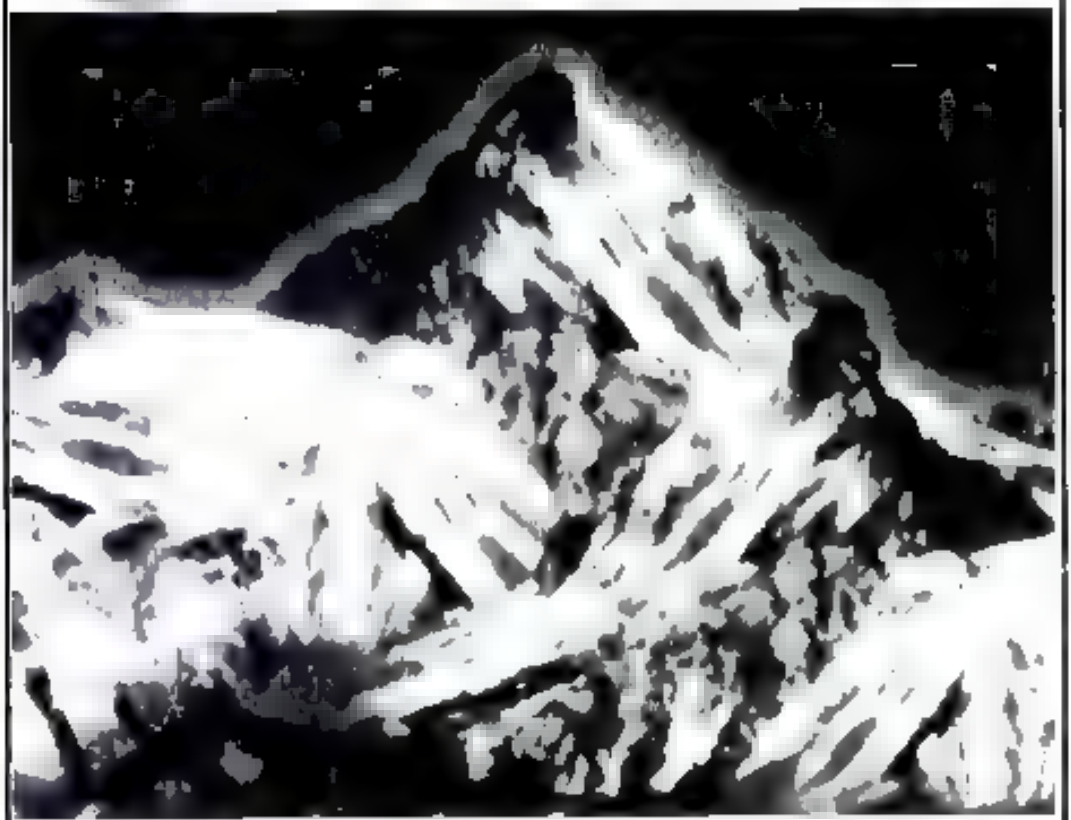
புதன், மற்றும் சுக்கிர கிரக சஞ்சாரத்தால் நன்மையும், தொல்லையும் கலந்து காணப்படும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவு முழுமையாய்க் கிடைக்காது. சகபணியாளர்களிடம் நீங்களும் அனுசரணையாய் நடந்து கொள்வது உங்கள் பணிப் பளுவைக் குறைக்கும். தொழிற்பிரிவினர் முன்னேற்றமான போக்கைக் காண நிதானத்தைக் கடைபிடிக்கவும். தொழிலாளர்களின் பிரச்னை எதுவாயினும் பரிவுடன் நடந்து கொள்வது அவசியம். வியாபாரம் லாபகரமாகவே நடைபெற்று வருமாயினும் வேலையாட்களின் நடவடிக்கைகளைக் கண்காணித்து வருவதன் மூலம் சிறு விரயங்களைத் தவிர்க்கலாம். கலைஞர்கள் சக கலைஞர்களின் போட்டிகளையும் மீறி சில புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற முடியும்.

குடும்ப நிலையில் ஓரளவு நிதானப் போக்குதான் காணப்பட்டு வரும். இல்லையெனில் சில பிரச்னைகள் பெரிதாகி விடக்


நாம் போளி மைதா மாவில் செய்கிறோம். இந்தத் தடவை வருடப் பிறப்பன்று மைதா மாவு கையில் இல்லை. உடனே கோதுமை மாவைப் பிசைந்து, போளி செய்தேன். போளி நன்றாக வந்தது. ருசியும் அதிகரித்தது.
- சித்ரா ஸ்ரீதர்.

"Baidyanath's Services are very useful and I wish to congratulate them."

Sri Atal Behari Vajpayee



பைத்யநாத் பஞ்ச்ஃபூல் கூல் தைலம்

* எல்லா வயதினருக்கும் ஏற்றது - 7 முதல் 77 வரை
* சுவன ஈர்ப்பை ஊக்குவிக்கிறது
* கிரஹிக்கும் சக்தியை அதிகரிக்கிறது
* நினைவு ஆற்றல் அதிகரிக்கச் செய்கிறது
* அறிவையும், ஆற்றலையும் விழிப்புடனும், கூர்மையுடனும் இருக்கச் செய்கிறது.

FREE HOME DELIVERY IN CHENNAI

மேலும் விவரங்களுக்கும், இலவச வண்ண துண்டுப் பிரசுரங்களுக்கும் தொடர்பு கொள்க:

சந்தையில் 700க்கும் மேற்பட்ட பொருந்த வகைகளில் உள்ளன

Shree Baidyanath Ayurved Bhawan (Pvt.) Ltd., Patna

137, Choolai High Road, I Floor, Chennai - 600 112.

☎ : 26610600/26615600. E.mail: maan@eth.net

வியாபார விசாரணைகள் வரவேற்கப்படுகின்றன

கூடும். சோபத்தைக் குறைத்துக் கொள்வது நல்லது. நண்பர்களின் ஒத்துழைப்பு நல்ல முறையில் இருந்து வரும். சகோதர வழியில் மனக்கசப்பு ஏற்பட இடமுண்டு. பக்குவமாகச் சமாளிப்பது நல்லது. உறவினர் வழியில் ஒரு துக்கச் செய்தியைக் கேள்விப்பட நேரலாம். குடும்பத்தில் முதியவர் ஒருவரின் உடல்நலத்தில் அக்கறை செலுத்தவும், மருத்துவச் செலவு செய்யவும் நேரும். குலதெய்வம், இஷ்ட தெய்வம் பிரார்த்தனைகள் இருந்தால் நிறைவேற்றி விடுவது நன்மை தரும்.

தீங்கான எண்ணங்களில் எண்ணை வைத்தை எனிமையாலுக்கு நைவேத்தியம் செய்து வணங்கி விட்டு அதை உடல் ஊன முற்றவர்களுக்கு விநியோகம் செய்யுங்கள். எல்லா நன்மைகளும் உண்டாகும்.

கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

நான்கு மற்றும் ஐந்தாம் இடத்தில் பரிவர்த்தனையான கன்னிராசி, புதன் அருளால் இந்த மாதத்தில் உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவால் உங்கள் விருப்பங்களை நிறைவேற்றிக் கொள்வீர்கள். உங்கள் செல்வாக்கு பெருகும். தொழில் பிரிவினர் வேகமான முன்னேற்றத்தைக் காணக்கூடும் என்ற நிலை உள்ளது. வியாபாரிகள் மனநிறைவு கொள்ளும் வகையில் வியாபாரத்தில் திருப்திகரமான லாபம் கிடைத்து வரும். கலைஞர்களுக்குப் புதிய சில வாய்ப்புகள் கிடைக்கக்கூடும். சில பரிசுகள், பாராட்டுகளைப் பெறக்கூடும். மாணவமணிகள் இளம்புரியாத உறவுகளும் சூழ்ச்சிகளும் நிறைந்த மனத்தினராகக் காணப்படுவீர்கள். அரசியல்வாதிகளுக்கு தலைமையின் பாராட்டுகள் குவியும்.

குடும்ப நிலையில் கலகலப்பும் சலசலப்பும் கலந்தே காணப்படுமாயினும், குடும்ப ஒற்றுமையைப் பேணிக்காப்பதில் பெண்கள் பெரிதும் ஒத்துழைத்து வரக்கூடும். ஆடம்பரச் செலவுகளைக் குறைத்துக் கொள்வது நல்லது. பூர்வீகச் சொத்து வகைகளை விற்கும் முயற்சியில் ஈடுபட்டு சில பெரும்பாலும் வெற்றி பெறக்கூடும். வழக்குகளின் முடிவை இப்போது எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை. பொதுவாகவே இருந்து வாருங்கள். உங்களிடம் பலகலம் கொண்டு பிரிந்து சென்ற சிலர் இப்போது தாமாகவே உங்களைத் தேடி வருவார்கள். உறவினர் வருகை கூடுதலான மகிழ்ச்சியைத் தருவதுடன் குடும்பத்தில் ஒரு சுபநிகழ்ச்சிக்கும் வழிவகுக்கும்.

நீங்களை தினமும் கோளறுபதிகம் பாடல்களைப் படித்து வருவதும், ஏழை, எளிய வர்களுக்கு இயன்ற உதவி செய்வதும் உங்களுக்கு சில நன்மைகளையும் உண்டாக்கும்.

மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

கன்னிராசி, சனி, ஒரு நல்ல சஞ்சாரங்கள் அனுகூலமில்லாததால் இம் மாதத்தில் உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்கள் பதவிகளில் மிகுந்த அக்கறையும் கவனமும் செலுத்த வேண்டியிருக்கும். தொழில்நிபுணர்கள் தொழிலாளர்களின் பிரச்னைகளில் பரிவுடன் நடந்து கொள்வதன் மூலம் சில பாதிப்புகளைத் தவிர்க்கலாம். வியாபாரிகளுக்கு குறைந்தபட்ச லாபம் மட்டுமே கிடைத்து வரக்கூடும் என்றாலும் நஷ்டத்திற்கு இடமிராது. கலைஞர்களுக்கு சக கலைஞர்களின் போட்டிகள் இருக்குமாயினும் சில வாய்ப்புகள் கிடைக்க இடமுண்டு. தொலைந்து முயற்சிகள் செய்து வர வேண்டியது அவசியம்.

குடும்பத்தில் பெருமளவிலான பிரச்னை எதுவும் இருக்க இடமில்லை சில நேரங்களில் மனக்கசப்பு தோக்கூடுமாயினும் பக்குவமாக நடந்து கொள்வது நல்லது. குறிப்பாக மற்றவர்களின் சமாதான முயற்சிகளை நாடாமல் இருப்பதே உத்தமம். பிற மொழி பேசும் ஒருவரின் அறிமுகம் கிடைக்குமாயினும் அளவோடு நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள். அதிக நெருக்கம் வேண்டாம். அரசு வழியில் அனுகூலங்களை எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை. சிலர் ஏதேனும் ஒரு துறையில் விருது, பரிசு போன்றவற்றைப் பெறக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் உருவாகும். உறவினர்களால் செலவுகளே தவிர நன்மை எதுவும் இராது.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் தட்சிணாமூர்த்திக்கு சாமந்தி மாலை அணிவித்து வணங்கி வாருங்கள். உங்களுக்கு சில சௌபாக்யங்களும் உண்டாகும்.

சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கும்!

சர்க்கரை நோய் வராமல் காப்பதற்கும்!

டயாவின் பிஸ்கட்

விபரம் விசாரணைக்கு : **கனோபல் நெட்வொர்க்,**

9, கண்ணதாசன் தெரு, ரங்கராஜபுரம், கோடம்பாக்கம், சென்னை - 24.

போன் : (044)24804133, Telefax.23722656

ஸ்ரீ டிராவல்ஸ்

[illegible] முதல் மாடி, அண்ணா சாலை, ஆயிரம் விளக்கு, சென்னை - [illegible]

Ph:28516799, 28513109, 28411522, 55870482

E-Mail [illegible] Web www.[illegible]

மத்திய தரக்குடும்பத்தினரும் குறைந்த செலவில் தரிசனம் செய்யும் விதத்தில் கைலாஷ் - மானசரோவர் யாத்திரை

காத்மாண்டுவில் இருந்து - ரூ. 45,000/- மட்டும்
டில்லியில் இருந்து - ரூ. 53,000/- மட்டும்
(டில்லி - காத்மாண்டு - டில்லி விமானப் பயணம் உட்பட)

சென்னையில் இருந்து ரூ. 54,000/- மட்டும்
இரயில், விமானப் பயணம் உட்பட சென்னையில் இருந்து செல்லும் எமது சமையல் குழுவினரால் தயாரிக்கப்படும் பிரத்தியேக தென்னிந்திய சைவ உணவு.

வாரணாசி - பத்ரி - கேதார் - ஜம்மு வைஷ்ணவி ரூ. 8900/-
பயண நாட்கள்: 11 புறப்படும் தேதி: 19.7.2004

கைலாஷ் - மானசரோவர் யாத்திரை

சென்னை - டில்லி - காத்மாண்டு - கைலாஷ் - மானசரோவர் - காத்மாண்டு - டில்லி - சென்னை
பயணத் தொகை: ரூ. 58,000/-. (டில்லி - காத்மாண்டு - டில்லி விமானப் பயணம்).
பயண நாட்கள் : 19. புறப்படும் தேதி : ஜூன் 13, ஜூலை 23.
(யாத்திரை முழுவதும் வீடியோ எடுத்து அனைவருக்கும் சி.டி. தரப்படும்)

அமர்நாத் யாத்திரை: ஜூலை 15. பயணத்தொகை: 6000/-

உறைந்த தோள்பட்டை!

கையைத் தூக்கி எதிர்புறம் உள்ள தோளை முன்புறமாகவோ அல்லது பின்புறமாகவோ தொடுவதில் கஷ்டம் இருந்தாலோ அல்லது தோள்பட்டை மூட்டை பல திசைகளிலும் இயக்குவதில் கஷ்டம் இருந்தாலோ இது உறைந்த தோள் பட்டை ஆகும்.

தோள் பட்டை அசைவு குறைவானது உறைந்த தோளின் ஆரம்ப நிலை பாதிப்பாகும். பொதுவாக தோள் பட்டை மூட்டின் அசைவில் பாதிப்புள்ள எல்லா காரணங்களும் உறைந்த தோள் பட்டை ஆகும்.

யாருக்கு இந்தப் பாதிப்பு ஏற்படும்?

1. பெண்கள் அதிகமாகப் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

2. 40லிருந்து - 65 வயதில் உள்ளோர் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

3. ஏறத்தாழ ■ முதல் 20 விழுக்காடு சர்க்கரை நோயாளிகள் பாதிக்கப்படுகின்றவர்.

மற்ற காரணங்கள்

1. பல காரணங்களினால் தோள் அசைவற்ற நிலையில் இருப்பது.

2. தோள்பட்டையில் அடிபடுதல்

3. தோள்பட்டையை அதிகமாக உபயோகப்படுத்துவது

4. தைராய்டு சுரப்பி அதிகமாகச் சுரப்பது

5. இதய நோய்

6. மன அழுத்தம் (டிப்ரெஷன்)

7 பார்கின்சன் வியாதி

உறைந்த தோள்பட்டை காரணங்கள்

அடிப்படை அழற்சி காரணமாக இருக்கலாம். தோள்பட்டை மூட்டின் உறையானது தடிமன் ஆகி சுருங்கி விடலாம். இதனால் மேல் கை எலும்பின் அசைவிற்குத் தேவையான அளவு இடைவெளி இல்லாமல் போகும்.

தோள் பட்டை அல்லது மேல் கையில் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டு நீண்ட நாட்கள் அசைவில்லாமல் இருப்பதாலும் ஏற்படலாம். சாதாரணமாக ஒரு தோள் பட்டை மட்டுமே பாதிக்கப்படும். மூன்றில் ஒரு பகுதி பாதிப்படைந்தவர்கள் இரண்டு தோள் பட்டைகளிலும் பாதிப்படையலாம்.

நோயின் மூன்று நிலைகள்

முதல் நிலை

இரவில் அதிகமாகக்கூடிய அசைவி னால் ஏற்படும் வலி, அதிக வலியினால் அசைவின் அளவு படிப்படியாகக் குறையும் இந்த நிலை 2 முதல் 9 மாதங்கள் வரை நீடிக்கும்.

இரண்டாம் நிலை

வலி குறைந்து விடும். அசைவினால் வலி ஏற்படாது. ஆனால் அசைவானது 50 விழுக்காடு வரை குறையலாம். இந்த நிலை 4 முதல் 21 மாதங்கள் வரை நீடிக்கலாம்.

மூன்றாம் நிலை

கை வலி மற்றும் அசைவு தானாகவே

படிப்படியாக முன்னேறும். பல நோயாளிகள் அடுத்த 12 - 24 மாதங்கள் முழு குணமடைவார்கள். சில நோயாளிகளுக்கு அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படலாம்.

அறுவை சிகிச்சை இல்லாத முறைகள்

1. வலி நீக்கி மாத்திரைகள் தரலாம் - ஆஸ்பிரின், இபுபுரூஃபென்
2. நரசைகளைத் தளர்த்தும் மருந்துகள்
3. பயிற்சி முறைகளாலும், இயன்முறை மருத்துவத்தாலும் முயற்சிக்கப்பட வேண்டும்.
4. வெப்பம் மற்றும் குளிர்விப்பு

நோயாளிகளுக்கு மட்டுமே அறுவை முறை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

மூட்டு உள்தோல்கு அறுவை சிகிச்சை முறை வெற்றிகரமாக மூட்டின் உள் இருக்கும் பாதிப்புகளைச் சரியாக்கும். ஆனால் இந்த முறைக்கு பின்பும் பயிற்சி முறைகள் தொடர்ந்து செய்யப்பட வேண்டும். உங்களுக்குப் பிடிப்பாளை தோள்பட்டை மூட்டு இருந்திருந்தால் உங்

சிகிச்சை முறைகள்

5. மூட்டினுள் கமெரியின் மூலம் நோடியாக வார்டிக்கோ ஸ்டீராய்டு மருந்துகளைச் செலுத்துவது.

மேலே கொடுக்கப்பட்டுள்ள தீட்டு பயிற்சி முறைகள் ஒரு நாளில் பல முறை செய்யப்பட வேண்டும்.

பல மாதங்கள் மேற்கண்ட சிகிச்சை முறைகளினால் குணப்படுத்த முடியாத

டாக்டர் ஏ.கே. வேங்கடாசலம்
டாக்டர் ஷாலினி ரவீந்திரநாத்

களுக்கு எப் பொழுதும் சிகிச்சை அளிக்கும் மருத்துவரிடம் சொல்லித்து உள்காயம் ஏதுமில்லை என்று தெரிந்தபின் தோள் பட்டை பயிற்சிகளைப் பின்பற்றலாம். அந்த மருத்துவரின் பரிந்

துரைப்படியே பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்யவும்.

பயிற்சி முறைகள்

1. கைகளை தலை மேல் நீட்டுதல்

மல்லாந்து படுக்கவும், கைகளை உடலின் பக்கத்தில் வைக்கவும். ஒரு கையை தலையின் மேலாக நேராகத் தூக்கவும். அடுத்த கையினால் முழங்கை மூட்டை பிடித்துக் கொண்டு அழுத்தி எத்தனை தூரம் இயக்க முடியுமோ இயக்கவும்.

2. உடலின் மறுபுறம் அடைதல்

நின்று கொண்டு ஒரு கையை வெளிப் புறம் நீட்டவும். அதே உயரத்தில் கையை வைத்துக் கொண்டு உடலின் முன்புறம் கையை நகர்த்தி எதிர்புறம் செல்ல முயற் சிக்கவும். அந்தக் கையானது உடலின் குறுக்கே போகும் போது மற்றொரு கையினால் முழங்கை மூட்டைப் பிடித்து மெதுவாக அழுத்தி தோள்பட்டை மூட்டை இழுக்கவும்.

3. துவாலை நீட்டு

ஒரு துவாலைக்கும் துண்டை எதிர் தோள் பட்டை மூட்டின் மேல் போடவும். அதன் கீழ் நுனியை ஒரு கையை பின்புறம் கொடுத் திப் பிடிக்கவும். மேல் நுனியை எதிர் கையால் பிடிக்கவும். மெதுவாக கீழ் உள்ள கையை மேலே இழுக்கவும். அப்பொழுது உங்கள் மேல் கையும் தோள் பட்டையும் இழுத்து மேலே செல்வது புலப்படும்.

தோள்பட்டை பிடிப்புக்கு வீட்டில் செய்யக்கூடிய பயிற்சி முறைகள்

1. உட்கார்ந்து கொண்டு கையை மேலே தூக்குவது.
2. உட்கார்ந்து கொண்டு உருளை மூலமாக.
3. படுத்துக் கொண்டு மற்றும் நின்று கொண்டு மேல் கையை வெளியே சுழற்றுவது.
4. கையை பின்புறம் தூக்குவது.
5. கையை உடலின் எதிர்புறம் அனைப் பது.

சிலர், ஒவ்வொரு உணவு வேளைக்குப் பின்னரும் கூல்ட்ரிங்க்ஸ் குடிப்பதை வழக்க மாகக் கொண்டுள்ளனர். நமது உடலிற்கு சாதாரணமாக, 37 டிகிரி செல்சியஸ் வெப்ப அளவு தேவை. அவ்வாறு இருந்தால்தான் செரிமானம் தடைப்படாமல் நடைபெறும். ஆனால் இந்தக் குளிர்பானங்கள் பெரும் பாலும் 8 டிகிரி அளவிற்குக் குளிர்ந்து திருக்கும். இதனால், உணவை செரிக்கச் செய்யும் என்ஸைம்கள் நீர்த்துப் போய், செரி யாமை ஏற் படும். இதனால், வயிற்று உளவு புளித்து அழுக நேரிடலாம். அல்லது நச்சாக மாறலாம். பின், இந்த நச்சு, குடலால் உறிஞ்சப்பட்டு, இரத்த ஓட்டம் மூலம் உடல் முழுவதும் பரவி பல வகை நோய்களுக்குக் காரணமாக அமைகின்றது. ஆகவே குளிர்பானங்கள் அருந்துவதாக இருந்தால், முற்றிலும் குளிர்ந்த நிலை யில் அருந்தாமல், அதை அறை வெப்ப நிலைக்கு வந்தபின் பருகுவதே நல்லது.

- ஜெயதா ஷங்கர்.

குறிப்புகள் :

1. எந்தெந்த நிலையில் பிடிப்பு இருக்கிறதோ அந்தத் நிலையில் கைகளை இழுத்து நீட்டவும்.

2. கைகளின் தசைகளை தளர்வாக விடவும்.

3. உறைந்த தோளின் தசைகளை இயல் என்றோ முரட்டுத்தனமாகவோ அல்லது மிகுந்த வேகத்துடனோ இழுக்கக் கூடாது. இந்த அசைவுகள் வலி ஏற்படுத்தக் கூடாது. அப்படி ஏற்பட்டாலும் பயிற்சிக்குப் பிறகு 15 நிமிடத்திற்குள் வலி குறைய வேண்டும்.

4. ஒரு நாளில் மூன்று முறையாவது பயிற்சி செய்ய வேண்டும். கூடிய விரைவில் இந்தப் பயிற்சிக்கு முன்பு சுடுநீரில் குளித்தோ அல்லது தோள் பட்டையில் சுடு நீரை ஊற்றிய பிறகோ, ஏரோபிக் பயிற்சிக்குப் பிறகோ செய்யப்பட வேண்டும்.

ஒவ்வொரு முறை தோள் பட்டையை இழுக்கும் போது அதிகபட்சமான அசைவு ஏற்படுகிறது. அடுத்த முறை பயிற்சி செய்யும் போது முன்னை விட அதிகமாகத் தோள் பட்டையை இழுக்க வேண்டும். இந்தப் பயிற்சி முறையின் பலன் ஆனது ஒவ்வொரு முறையும் இதன் வேகத்தையும் நோயாளியின் தாங்கும் சக்திக்கு தக்கபடி செய்ய வேண்டும். இந்தப் பயிற்சியை வீட்டிலோ, அலுவலகத்திலோ, பேருந்திலோ, ஆகாய விமானத்திலோ கூடச் செய்யலாம். இதன் முக்கியத்துவம் என்னவென்றால் தொடர்ந்து செய்யும் பயிற்சி மிகுந்த பலனிக்கும். பயிற்சியின் போது வலி ஏற்பட்டால், தீவிரத்தைக் குறைத்து பயிற்சி யைத் தொடர வேண்டும்.

தகுதி

தினமும் அரை மணி நேரம் ஏரோபிக் பயிற்சியானது மூட்டுவலை மிருதுவாக்கும்.

மற்ற பல பயிற்சிகள்

1. துரித நடை
2. மெல்லோட்டம் (ஜாகிங்)
3. சைக்கிள் ஓட்டுதல்
4. படகு ஓட்டுதல்
5. மடிப்படி ஏறி இறங்குதல்

இந்த முறைகளில் பிரமம் இருக்குமானால் உங்களது மருத்துவரை நாடவும்.

இந்த முறைகள் ஆனது தீவிரமாக செலுத்தப்பட வேண்டியவை அல்ல. தினசரி செய்யும் நீட்டு பயிற்சிகளினிடையே அரை மணி நேரம் இந்த உடல் பயிற்சிகளுக்கு செலவிட வேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் இதனும் 30 நிமிடங்கள் உடல் பயிற்சியானது இதயம் மற்றும் நுரையீரல் சம்பந்தமான நோய்கள் இல்லாதவர்களுக்கு ஏற்றதாகும்.

சாதாரணமாக இருப்பவர்களுக்கு அதிக பட்ச இருதயத் துடிப்பின் மூன்றில் இரண்டு பங்கு இருதயத் துடிப்பு இலக்காக இருக்க வேண்டும். உங்களுடைய அதிக பட்ச இருதயத் துடிப்பானது, உங்களுடைய வயதை 220 இருந்து கழித்தால் கிடைக்கும் விடையாகும். 35 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் அல்லது முறையாக தேகப்பயிற்சி செய்யாதவர்கள் மருத்துவரின் பரிந்துரை இல்லாமல் பயிற்சிகள் செய்யக் கூடாது.

பல நோயாளிகள் இந்த முறை பயிற்சிகளுக்கு நத்துழைப்பது இல்லை. சாதாரணமான பயிற்சி முறைகளில் பலன் அடையாத நோயாளிகளுக்கு இந்த வீட்டுப் பயிற்சி முறையினால் தோள்பட்டை மூட்டு அசைவானது இயல்பு நிலைக்கு விரைவில் திரும்புகிறது. சாதாரணமாக இந்தப் பயிற்சி முறைகளின் பலனானது 8 வாரங்கள் இருக்கும். ஆனாலும் தோள் பட்டை மூட்டு இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பும் வரையில் இந்தப் பயிற்சி தொடர வேண்டும். அறுபவத்தில் புரிந்து கொண்டது என்னவென்றால் இந்த விதமான தோள் பட்டை பாதிப்புகளுக்கு வலி நீக்கி மருந்துகளோ, உறக்க மாத்திரைகளோ அல்லது தசை தளர்ப்பிகளோ உதவுவதில்லை.

சின்ன விஷயம்தான், ஆனால்...

சமீபத்தில் நடத்த எங்கள் வீட்டுக் கல்யாணத்தில் மெஹந்தி பார்ட்டி. எங்கள் குடும்பம் பெரிதல்லவா? உறவுக்காரர்கள், சினேகிதர்களின் குடும்பங்களிலிருந்து மூன் ஏஜில் இருக்கும் கல்லூரி மாணவிகளும் அவர்கள் அம்மாக்களுமாக நிறையப் பேர் வந்து நிறைக்கச் செய்தனர். மருதாணி இடப்பட்ட கைகள் சும்மா இருக்க, எல்லோருடைய வாயும் சினிமா நடிக, நடிகையர் பற்றி, கல்லூரி ஆசிரியர்கள் பற்றி மற்றும் அத்தாக் ஷரி என்று அலசிக் கொண்டு அமர்க்களப்பட்டுக் கொண்டிருந்தது.

எனக்கு இதெல்லாம் புதிது. அதுவும் மருதாணி இடும் இளம் வயது பெண்ணின் வேகமும், வாவகமும் எனக்கு ஆச்சரியத்தை அளிக்க அவளிடம், "எப்படி, எங்கே, எந்த வயதில் இப்படி கலை வண்ணத்துடன் மருதாணி டிசைன்கள் போடக் கற்றுக் கொண்டாய்!" என்று கேட்டேன். கேள்வி கேட்ட என் முகத்தைக் கூட ஏறெடுத்துப் பார்க்காமல் அந்தப் பெண், "சாரி மேடம். எனக்கு இப்போது கான்சென்ட்ரேஷன் ரொம்பவே முக்கியம். சின்ன சின்ன பேட்டர்ன்ஸ் போடுகிறேன். என் கவனம் துளியும் சிதறாமல் செய்தால் தான் சரியாக வரும். இல்லாவிட்டால் கை வண்ணம் போய் விடும். அதனால் நீங்களெல்லாம் பேசிக் கொள்ளுங்கள். நான் வேலையை முடித்து விட்டுச் சொல்கிறேன்..!" என்று பதில் சொல்லி விட்டாள்.

அவள் அப்படிச் சொன்னது எனக்கு நல்லதாகப் போயிற்று. ஏனென்றால் 'துளியும் கவனம் சிதறாமல்' என்ற அவளுடைய வார்த்தைகளினால்தான் இந்தக் கட்டுரையை எனக்கு எழுத முடிந்தது. வந்திருந்த பலரும் என்ஜினீயர் கல்லூரியில் படிக்கும் மாணவிகள். அவர்களும், அவர்களுடைய அம்மாக்களும் படபடவென்று மாறி மாறி சொன்ன விஷயங்களை மங்கையர் மலரில் பகிர்ந்து கொள்வதால் சம்பந்தப்பட்டவர்கள் எதிர்காலத்தில் ஏதாவது

கீதா பென்னெட்

நடவடிக்கை எடுப்பார்களேயானால் நலம்.

முதல் செமஸ்டரிலிருந்தே பரீட்சை முடிவின் மதிப்பெண்கள் கணினியில் ஏற்றப்பட்டு பின்னர் இணையதளம் மூலம் மாணவர்கள் கைக்குக் கிடைக்கின்றன என்பது எல்லோரும் அறிந்த ஒன்று.

ஆசிரியர்கள் விளாத்தாள்களைத் திருத்தி போடுகிற மார்க்குகளை கம்ப்யூட்டரில் ஏற்றுவதற்கு அதாவது 'டேடா என்ட்ரி' போடுவதற்கு ஆட்கள் நியமிக்கப்பட்டுள்ளார்கள். இவர்களுடைய வேலையில் துளிகவனக் குறைவு ஏற்பட்டால் அது சின்ன விஷயம்தான். ஆனால் இந்தச் சின்ன விஷயத்தினால் பாதிக்கப்படும் மாணவ மாணவியரின் நிலைமையைத் தெரிந்து கொள்வோம் -

ஒரு சினேகிதியின் மகன் மிக நன்றாகப் படிக்கும் புத்திசாலியான மாணவன், கல்லூரியில் சேர்ந்து முதல் செமஸ்டர் பரீட்சை எழுதியுள்ளான். சாதாரணமாக நல்ல மார்க் வாங்கும் ஒரு சப்ஜெக்டில் இருபதுக்கும் கீழே வாங்கி விட்டான். பெற்றவர்கள் அதைப் பெரிதுபடுத்தாமல் போனால் போகிறது என்று சொல்லி விட்டார்கள். 'நான் நன்றாக எழுதியிருக்கிறேன். நிச்சயம் எண்பதுக்கும் மேல் வரும்..' என்று பெற்றோரிடமும் சினேகிதர்களிடமும் சொல்லியிருந்தவன் ரிசல்ட் வந்தவுடன் மனமுடைந்து போய் விட்டான். அது நாள் வரை ஒரே கலாட்டாவும், அரட்டையுமாக, பல நண்பர்களோடு சந்தோஷமாக இருந்தவன் தந்தை மாதிரி தனக்குள்ளாகவே ஒடுங்கிப் போய் விட்டான். முதலில் இது வழக்கமான டீன் ஏஜர்களுக்கே வருகிற 'மூட்' பிரச்னைதான் என்று பெற்றவர்கள் பேசாமல் இருந்து விட்டார்கள்.

ஆனால் நண்பர்கள் அவனுடைய வீட்டிற்கு அடிக்கடி வந்து 'அவன் முன்னே மாதிரியே இல்லை. எதையோ பறிகொடுத்தவன் மாதிரி இருக்கிறான். எங்களுக்குப் பயமாக இருக்கிறது' என்று சொல்லவே அவனுடைய அப்பா மகனோடு அடிக்கடி மனம் விட்டுப் பேச ஆரம்பித்தாராம். அப்புறம்தான் மார்க் குறைவினால் மகன் தனக்குள் புழுங்கிக் கொண்டு இருக்கிறான் என்பதைப் புரிந்து கொண்டார். எழுநூறு ரூபாய் கட்டி மார்க் சரியாக போடப்பட்டுள்ளதா என்று அலசிப் பார்க்க முயற்சித் திருக்கிறார்கள். அப்போது உண்மையில் அவன் தொண்ணூற்றி ஒன்று வாங்கியிருக்கிறான். ஆனால் கம்ப்யூட்டரில் பத்தொன்பது என்று என்ட்ரியாகி இருப்பது தெரிய வந்தது. இந்த விஷயம் தெரிந்த பிறகுதான் அந்த மாணவன் பழைய நிலைக்குத் திரும்பினானாம்.

வேறொரு மாணவி மனதால் மட்டும்

அல்ல, உடம்பாலும் பாதிக்கப்பட்டதாக ஒரு உறவுக்காரர் சொன்னார். அந்த மாணவி என் உறவினரின் மகளுடன் ஒன்றாகப் படிப்பவள். அவளுடைய பெற்றோர் வங்கியில் கடன் வாங்கி பெண்ணைக் கல்லூரியில் படிக்க வைக்கிறார்கள். அவளுக்கும் அப்படித்தான். முதல் செமஸ்டரில் ஒரு பாடத்தில் மிகவும் குறைந்த மார்க். தன்னைப் பெற்றவர்கள் இப்படிக் கஷ்டப்பட்டு, படிக்க வைக்கும் போது தான் தோற்று விட்டோம், அவர்களை ஏமாற்றி விட்டோம் என்ற எண்ணம் அவள் மனத்தில் ஏற்பட்டு விட்டது. இதனால் அவளுடைய மாதவிலக்கு வழக்கம் போல் சரியான நேரத்தில் வருவதில்லை. அப்படி வரும் போது ரத்தப் பெருக்கு மிகவும் அதிகமாகி ஆஸ்பத்திரியில் சேர்க்க வேண்டியிருந்ததாம்.

ஸ்கேன் எடுத்துப் பார்க்க, ஆஸ்பத்திரிக்கு அடிக்கடி அலைய என்று கஷ்டப்பட்டு பணத்தைத் தண்ணீராக செலவழித்ததில் 'உடம்பில் எந்தக் கோளாறும் இல்லை. அவள் மனதில் ஏதோ கவலை. அதுதான் காரணம்' என்று டாக்டர்கள் சொன்னார்கள். அவளுடைய அம்மா அடிக்கடி பெண்ணைக் கோயிலுக்குக் கூட்டிப் போய்ப் பேச ஆரம்பிக்க குறைவாக மார்க் வாங்கியதில் ஏற்பட்ட குற்ற மனப்பான்மை புரிய வந்தது. இவர்களும் பணம் கட்டி ஏன் குறைந்தது என்று பார்த்த போது இந்தப் பெண்ணின் பெயர் மாதிரியே இருந்த மற்றொரு மாணவனுக்கு இவளதும், அவனுடைய குறைந்த மார்க் இந்தப் பெண்ணுக்கும் என்ட்ரி ஆகியிருப்பது தெரியவந்தது.

இந்த விஷயம் தெரிந்த பின் அந்தப் பெண்ணின் உடம்பு சரியாகி விட்டது. ஆனால் அதுதான் வரை தான் நிறைய மதிப் பெண்கள் வாங்கியிருக்கிறோம் என்று நினைத்திருந்த மாணவனின் மனநிலை எப்படியெல்லாம் அவனைப் பாதித்திருக்கும்?

பிள்ளைகளை ஊட்டி, கொடைக்கானல் என்று கல்லூரியிலிருந்து அனுப்பும் போது பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளின் நண்பர்களிடம் ஒருவருக்கொருவர் கவனித்துக் கொள்ளும்படி கேட்டுக் கொள்வார்களாம். மார்க் குறைந்த காரணத்தால் ஒன்று கிடக்க ஒன்று ஏதாவது செய்து கொண்டு விடப் போகிறார்களோ என்ற கவலைதான்!

தவறு நேர்ந்தது தெரியவந்தபின் கல்லூரி நிர்வாகம் சம்பந்தப்பட்ட மாணவ மாணவிகளுக்கு மன்னிப்புக் கடிதம் அனுப்பவதோடு அவர்களுடைய கடமை முடிந்து விடுவதில்லை.

முன்னணியில் இருக்கும் பத்திரிகைகளைப் பார்த்தீர்களானால் அவற்றில் கண்ணில் விளக்கெண்ணெய் வைத்துத் தேடினாலும் எழுத்துப் பிழை இருக்காது. காரணம் 'ப்ரூஃப் ரீடர்கள்' அதாவது அச்சுப் பிழை திருத்துபவர்கள் குறைந்தபட்சம் நான்கு பேராவது இருப்பார்கள். அது மாதிரியே கணினியில் ஏற்றப்பட்ட மதிப் பெண்களை ஒருவருக்கு மேற்பட்டவர்கள் சரிபார்க்க வேண்டும். அப்படி பிழைத் திருத்துபவர்களை நியமிக்கும் பொறுப்பை கல்லூரிகள் ஏற்க வேண்டும். ஏனென்றால் ஆயிரக்கணக்கில் எண்களை ஏற்றும் போது நிச்சயம் தவறுகள் நேரத்தான் செய்யும்.

கல்லூரி மாணவ மாணவியருடையது ஓர் இரண்டாம் கெட்டான் வயது. அப்பா, அம்மா, ஆசிரியர்களுடன் மனம் விட்டுப் பேச பயப்படுபவர்கள்தான் அதிகம். அவர்களுக்குப் பிரச்னைகளும் அதிகம். அதனால் இந்த வயதுக்காரர்களுடன் பேச, மனதலம் பற்றி படித்த, அனுபவப்பட்ட 'கவுன்ஸிலர்கள்' ஒவ்வொரு கல்லூரியிலும் இருக்க வேண்டும். (இப்போது இருக்கிறார்களா என்று எனக்குத் தெரியாது!) எந்தவித பிரச்னையானாலும் எந்தவித கட்டணமும் இல்லாமல் மாணவ மாணவியர் பயமில்லாமல், தங்களைப் பற்றிய எந்த விஷயமும் வெளி உலகத்திற்குத் தெரிய வராது என்ற நிச்சயத்துடன் தைரியமாக இவர்களை அணுக கல்லூரிகள் பொறுப்பு ஏற்க வேண்டும்.

இந்த மாணவ மாணவியர்தான் நம் நாட்டை நிர்வகிக்கப் போகிறவர்கள், மெறந்தி பெண் சொன்னது போல், 'ஒரு சின்ன கவனக் குறைவினால்' இவர்களுடைய மன, உடல்நிலையும் அதனால் அவர்களுடைய எதிர்காலமும் வீணாகப் போவது தடுக்கப்பட வேண்டும்.

உங்கள் குழந்தை நாற்காலி உருளைக்கிழங்கா?

- டாக்டர். நா. கங்கா

"பூமா, டீ.வி. பார்த்தது போதும் எழுந்து வா! நானும் அம்மாவும் கோவிலுக்குப் போகப் போறோம். நமது பெருமான் கோவில் பெரிய பிரகாரம் நாலு பிரதட்சணம் வந்தால் பரீட்சையில் நல்ல மார்க் கிடைக்கும். உடலுக்கும் நல்லது" என்றான் பாட்டி தங்கம்.

"நாராயணி! கம்ப்யூட்டர் எலியை விட்டுக் கையை எடு! பாட்டியுடன் கோவிலுக்குப் போயிட்டு வா! உனது வெயிட் ஏறுகிறது! ஒரு நல்ல வாக்கிங் பயிற்சி கிடைக்கும்" என்றார் அப்பா மணி.

"என்ன இது புது உருளைக் கிழங்கு" என்று சந்தேகம் கேட்டான் பாட்டி.

"உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸ் போன்றவை தின்றால் உடல் எடை அதிகம் ஏறுகிறது. நாற்காலியில், சோபாவில் சாய்ந்து வளைந்து பாதி படுத்த நிலையில் இப்படி உட்கார்ந்து கொண்டு பார்த்துக் கொண்டு எதையாவது நொறுக்குத் தீனி தின்று கொண்டே இருந்தால் நாற்காலி உருளைக்கிழங்காக ஆக வேண்டியதுதான். இதுவே கம்ப்யூட்டர் என்றால் அது எலி உருளைக்கிழங்கு" பதில் சொன்னான் மகேஷ், நாராயணியையும் பூமாவையும் கிண்டலாகப் பார்த்தபடி.

"என்ன மகேஷ் புதுக் புதுசா சொல்றே?"

"இன்னும் சொல்லட்டுமா? எங்கள் 'காலேஜ் சயின்ஸ் க்ளப்' கண் டாக்டர் பேசினார். அவர் கம்ப்யூட்டர் கண் பார்வை வியாதி என்று புது வகை கண் நோயைப் பற்றிச் சொன்னார்" என்றான் மகேஷ்!

"இது என்னப்பா புது வியாதி! நீயும், நாராயணியும் ஏற்கெனவே கண்ணாடி!

"பாவம்ப்பா நீங்களும் அம்மாவும். குழந்தைகள் நாற்காலி உருளைக்கிழங்காகவும் (Couch Potato) எலி உருளைக்கிழங்காகவும் (Mouse Potato) ஆகாமல் இருக்க எல்லா முயற்சியும் செய்கிறீர்கள்! உங்கள் முயற்சி வெற்றி பெற வாழ்த்துகிறேன்" என்றான் அண்ணன் மகேஷ் கிண்டலாக.

"உனக்கு உடல் எடை பற்றி கவலையே யில்லை! 65 கிலோ எடை! 6 அடி உயரம்! தினம் நாலு மணி நேரம் பாஸ்கெட் பால் பயிற்சி" என்றார் அப்பா.

இன்னும் என்ன கோளாறு வரப் போகிறதோ கண்ணுக்கு! இந்த டி.வி.யையும், கம்ப்யூட்டரையும் வித்துத் தொலைத்து விடலாம் - சனியன்கள்" என்று சீறிப் பாய்ந்தாள் அம்மா!

"வேண்டாம்மா! பயப்படாதீங்க! சில எளிய முறைகளைக் கையாண்டால் நாம் உருளைக் கிழங்காகவும் ஆக வேண்டாம், சோடா புட்டியாகவும் ஆக வேண்டாம்!

"எடை அதிகமானால் என்ன? பெண் குழந்தைகள்! தலை கொழு கொழுன்னு இருக்கட்டும். கல்யாணத்திற்கு நல்ல வரன் தானாக அமையும்" என்றாள் பாட்டி!

"அம்மா! விஷயம் இப்போ மாறிப் போச்சு! இளம் வயதில் அதுவும் மன் ஏழு வரை அதிக எடை ஏறுவது நல்லதே இல்லை. மன் ஏழு குண்டர்களுக்கு ஏழை நாடான இந்தியா வில் நிறைய நோய்கள். இளம் வயதிலேயே மாரடைப்பு நோய், இரத்தக் கொதிப்பு, சர்க்கரை நோய், அதிகக் கொழுப்பு அதனால் ரத்தக் குழாய் அடைப்பு என்று ஒரு பெரிய வியாதிப் பட்டியலே இருக்கிறது. மகேஷ் சொன்னது உண்மைதான்" என்றார் அப்பா!

"கம்ப்யூட்டர் உபயோகிப்பதால் கண்கள் பாதிக்கப்படு கிறது என்னவோ உண்மைதான். இரவும் 6 மணி நேரத்திற்கு மேல் கம்ப்யூட்டர் திரையின் முன் உட்கார்ந்து இருந்தால் தலைவலி, கண் பார்வை மங்குதல், ஒரு கண்ணின் திறன் குறைதல், வேலைத்திறன் குறைதல், விளையாட்டில் திறன் குறைவு, படிப்புத் திறன் குறைவு - சோர்வு மனத்தொய்வு கூட ஏற்பட்டு விடுமாம்!"

"ஏம்ப்பா மகேஷ்! இதெல்லாம் ஏன் வருகிறது என்று டாக்டர் சொன்னாரா?" என்றாள் அம்மா!

"சொன்னாரே... கணினி மற்றும் வீடியோ கேம் பார்க் கும் போது ஒரு கை நீட்டும் தூரத்தில் பார்வை தொடர்ந்து குவிகிறது. சிக்னல் மற்றும் அதிகமான கண் அசைவுகள், தொடர்ந்து உற்றுப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பது, போதிய வெளிச்சம் இல்லாதது, கணினித் திரையில் வெளிச் சம் விழுந்து இளர் அடிப் பது கணினித் திரையில் உருவங்கள் மாறும் வேகம் போன்றவைகள் தான் காரணம்.

இவை கண்களை நேரடியாகத் தாக்கு கின்றன. கண்கள் வறண்டு போய் சிவந்து எரிச்ச லுடன் இருப்பது சில சமயம் இரட்டைப் பார்வை, கண்ணியில் வைப் அடிப்பதில் தவறு செய்வது, கண்ணாடி அணிபவருக்கு

"கம்ப்யூட்டரை உபயோகிப்பதால் கண்கள் பாதிக்கப்படுகிறது என்னவோ உண்மைதான்."

ESTD : 1959 | ஸ்ரீ குரு ராகவேந்திராய நமஹ | Phone : 28444538

புனித யாத்திரை | 43 வருட அனுபவமுள்ள ஸ்தாபனம் | 28442850

ஸ்தாபகர் : வி. சுப்பாராவ் | உரிமையாளர் : எஸ்.பத்ரி சேஷ் : 9444019151

15.08.24 : 14 நாட்கள் கொண்ட பத்ரிநாத் & டெல்லி ரிட் பத்ரிநாத், கேதார்நாத், டெல்லி, ஆக்ரா, மதுரா, ஹரித்துவார், ரிஷிகேஷ் ஆகியவை - கட்டணம் ரூ.5,500/-

01.07.24 : 4 நாட்கள் கொண்ட மந்த்ராலயம், மகாநந்தி, ஸ்ரீசைலம், நெல்லூர், அஹோபிலம் ஆகியன. கட்டணம் ரூ.1,500/- 2x2 படி

03.07.24 : 8 நாட்கள் கொண்ட சாரி, கயா, அலகாபாத். கட்டணம் ரூ.4,000/-

10.07.24 : 7 நாட்கள் கொண்ட ஆடி அமாவாசை தவிர்த்து நவ திருப்பதி, பவன் தீர்த்தம், ஸ்ரீரங்கம் மேலும் பல. கட்டணம் ரூ.3,200/- 2x2 புஷ்பேக் படி

05.08.24 : 14 நாட்கள் கொண்ட மஹாராஷ்டிரா யாத்திரை. பம்பாய், நாசிக், பஞ்சவடி, குர்லேஷ்வர், சில்டிமாரா, சனிசிங்கனாப்பூர், ஔரங்கா, உஜ்ஜைனி, மகாலேஷ்வர் ஆகியவை கட்டணம் ரூ.6,500/-

02.08.24 : 14 நாட்கள் கொண்ட பஞ்சதுவாரகை டூர் - துவாரகாநாத், டாகூர்துவாராக, கோமதிதுவாராக, பேட் துவாரகா, பூலேஷ்வர், ஹரித்ரிமதி, சோம்நாத், சோம்நாத் பாலக், வீராபூர், மாதாபுருகுல, அம்பாஜி, மவுண்ட் அபு, புஷ்கர், அஜ்மீர்துவாரகா, கர்ப்பலிதுவாரகா. எல்லிங் கட்டணம் ரூ.6,500/-

15.08.24 : 12 & 22 நாட்கள் கொண்ட பூரி புருஷோத்தமா, கோனாக், சாரி, கயா, தலைசாத், அமோத்தியா, சாகேமாண்டியம், ஹரித்துவார், ரிஷிகேஷ், பத்ரிநாத், கேதார்நாத், டெல்லி, ஆக்ரா, மதுரா. 12 நாட்கள் மட்டும் சாரி வரை ரூ.5,500/- 22 நாட்கள் மட்டும் டெல்லி வரை ரூ.8,100/-

15.08.24 : 14 நாட்கள் கொண்ட பத்ரி, டெல்லி யாத்திரை ஹரித்துவார், ரிஷிகேஷ், பத்ரிநாத், கேதார்நாத், டெல்லி, ஆக்ரா, மதுரா, ஆகியவை கட்டணம் ரூ.5,500/-

18.08.24 : அலகாபாத், சித்ரகூடம், கயா, சாரி, அமோத்தியா, சாகேமாண்டியம், காட்மண்டு, போக்காரா, முக்திநாத், நேபாள் யாத்திரை கட்டணம் ரூ.7,500/- ஹெலிகாப்டர் முக்திநாத் செலவு கட்டணம் தனி ரூ.12,300/-

30 நாட்கள் முன்பே ஒவ்வொரு சேர்வதை செய்து இருப்பதால் 2 மாதங்களுக்கு முன்பே கேட் வரை டிக்கெட்டை பிரத்தி முன்பதிவு செய்து கொள்ளவும்

குறிப்பு : காலை காபி, டிபன், 2 வேளை சப்பாடு அல்லது தங்கும் இடமாதி, கட்டாய பாத்தும் செலவு அனைத்தும் கம்பெனியுக்கே சேர்ந்தது

மேலும் விவரங்களுக்கு : ஸ்ரீ விஜயா டிராவல் சர்வீஸ்

New No.1/12.1 New பார்த்தசாரதி அபார்ட்மெண்ட்ஸ், ஆறுமுக்து ஆசாரி தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை -5. ☎ : 28444538, 28442850 Cell : 9444019151 Email : srivijayatravels@yahoo.com

கோகுலம்

ஜூன் 2004 ரூ.6/- மட்டுமே

இந்தியாவில் ஓர் அண்டார்டிகா!

- கவர் ஸ்டோரி

1000/- ரூபாய் பரிசுப் போட்டி

முருங்கை மரப் பேய்! - திக்...திக்... கதை

லாரா - போஸ்டர்

கோடை விடுமுறைப் போட்டி - II

பவர் மாறுவது போன்றவை ஏற்படுகிறதாம்."

"ஆமாண்ணா! கம்ப்யூட்டரில் ரொம்ப நேரம் வேலை செய்த பிறகு வெளியில் பார்க்கும் போது ஏதோ குழப்பமாகத் தெரிகிறது."

"பயப்படத் தேவையில்லை நாராயணி. நான் டாக்டரிடம் கேட்டேன். சில மாற்று வழிகளை அவர் சொன்னார்.

1. 2 மணி நேரம் கம்ப்யூட்டரில் உட்கார்ந்தால் 10-15 நிமிடம் கண்ணுக்கும் உடம்புக்கும் ரெஸ்ட் கட்டாயம் தரணும்.

2. கம்ப்யூட்டர் திரை கண்ணின் மட்டத்திற்கு கொஞ்சம் (20) கீழாக இருந்தால் நல்லது.

3. கம்ப்யூட்டரில் பிரிண்டர் திரையின் மடத்திற்குச் சமமாக இருக்க வேண்டும்.

4. கம்ப்யூட்டருக்கு பின்பக்கமும் ஒரு நிறந்த இடம் இருக்குமாறு வைக்க வேண்டும். சிறிது நேரத்திற்கு கம்ப்யூட்டரிலிருந்து பார்வையை விலக்கி வெற்று இடத்தைப் பார்த்துக் கொள்வதால் கண்களுக்கு ஏற்படும் சிரமம் குறையும்.

5. திரையில் வரும் உருவங்கள் திரையின் பின்னணியை விட 10 மடங்கு பிரகாசமாக இருக்க வேண்டும். இதை நாமே அட்ஜெஸ்ட் செய்யலாம்.

6. நமது அறை கம்ப்யூட்டரின் பின்னணியை விட 3 மடங்கு பிரகாசமாக இருக்க வேண்டும். இது 10:3 என்று சொல்லப்படுகிறது.

இதையெல்லாம் கம்ப்யூட்டர் உபயோகிக்கும் எல்லோரும் ரொம்ப எளிதாக செய்யலாமே!"

"சரி அண்ணா! ஏதோ கண்ணுக்குப் பயிற்சி என்று சொன்னாயே?" சொல்றேன்! இல்லை இல்லை செய்து காட்டுகிறேன். பார்த்துக் கொள்" என்றான் மகேஷ்.

பயிற்சி 1 -உள்ளங்கை பயிற்சி

இரண்டு கைகளையும் நன்றாக சுமார் 30 வினாடி தேய்த்தால் கை லேசாக சூடாக இருக்கும் அல்லவா அந்தச் சூடோடு கைகளை மூடி கண்களின் மேல் குவித்து வைத்துக் கொள். கைகளின் மற்ற விரல்களை நெற்றியில் லேசாக சேர்த்து வைத்துக் கொள். கண்களையோ நெற்றியையோ ரொம்பவும் அழுத்த வேண்டாம். ஓரிரு நிமிடம்

VBJ
VBJயில் நீங்கள்
வாங்கும் வைரங்கள்
அதி உன்னதமானவை...

VBJ இன்டிகிரிட்டி டயமண்ட்ஸ், அற்புதமான ஒளிக்கீற்றின் பிரதிபலிப்பை வழங்குகின்ற "தேர்த்தியான வடிவமைப்"பிற்கு உத்திரவாதம் அளிக்கின்றன. VBJ இன்டிகிரிட்டி டயமண்ட்ஸ் (.50 ரிக்கு மேல்), வைர விற்பன்னர்களால் கவனமாக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு "டாம்ப்பர் புரூஃப்" பாதுகாப்புடன் வருகின்றன. அவை ICM (இன்டர்நேஷனல் ஜெம்மாலாஜிக்கல் இன்ஸ்டிடியூட்) பெல்ஜியம் மூலம் சான்றளிக்கப்பட்டவை. உங்கள் விருப்பத்தின்படி நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் நகையில், உங்கள் கண்களுக்கு முன்பாகவே அவை நேர்த்தியாக இணைத்து தரப்படுகின்றன.

VBJ
Vummidi Bangaru Jewellers

ராணி சீதை ஹால், ஜெமினி மேம்பாலம், அருகில் 603, முதல் தளம், அண்ணாசாலை, சென்னை - 600 006

அமைதியாக உட்கார். நீ எவ்வளவு தூரம் அமைதியாக ரிலாக்ஸ்ட் ஆக இருக்கிறாயோ அந்த அளவுக்குக் கண்கள் சுறுசுறுப்பாக இருக்கும்.

பயிற்சி 2 - கிட்ட எட்டப் பார்வை :

கண்கள் விரிவடைந்து சுருங்குவதை இது அதிகரிக்கிறது. உனது கட்டை விரலை மூக்குக்கு நேராக 6 அங்குலம் (15 செ.மீ.) தள்ளி வைத்துக் கொள். அதை உற்றுப் பார். மூச்சை ஆழமாக இழுத்து நிதானமாக வெளியில் விடு. கண்ணுக்கு 10 அடி தள்ளி கட்டை விரலுக்கு நேராக ரூமில் இருக்கும் மற்ற பொருளைப் பார். மறுபடி இழுத்து நிதானமாக மூச்சு விடு. மறுபடி கட்டை விரலைப் பார். இதுபோல் 15 நிமிடம் செய்.

பயிற்சி 3 — ஊடுருவிப் பார்த்தல்

இதுவும் கண்கள் விரிந்து சுருங்குவதை அதிகப்படுத்துகிறது. உனது ரூமில் ஒரு ஓரமாக உட்கார் அல்லது நில். ரூமில் உள்ள ஒவ்வொரு பொருளாக நிதானமாக ஊடுருவது போல் பார்க்க வேண்டும். உதாரணமாக கடிகாரம், ஃபோன், படங்கள், கதவு, லைட், ஃபோட்டோக்கள் போன்றவை. ஒரு ஃபோட்டோவைப் பார்த்தால் அதன் ஓரங்களை நான்கு பக்கமும் பார். பிறகு பின்னணி அதில் உள்ள உருவங்கள் ஒன்று ஒன்றாக என்று ஒரு விவரமும் விடாமல் பார். 2-3 நிமிடம் பார். ஒவ்வொரு முறையும் நிதானமாக மூச்சை இழுத்து பிறகு வெளியில் விடும் பயிற்சியும் செய்ய வேண்டும்.

பயிற்சி 4 - தண்ணீர் சிகிச்சை

கை பொறுக்கும் சூட்டுடன் வெந்நீரில் ஒரு மிருதுவான பருத்தித் துணியை நனைத்து 30 விநாடி இரண்டு கண்களிலும் மாற்றி மாற்றி வைக்க வேண்டும். இதே போல ஐஸ் வாட்டர் (நீரில் ஐஸ் கடிப் போட்டுக் கொள்ளலாம்). ஒரு துணியை நனைத்து இரண்டு கண்களிலும் 30 வினாடி வெந்நீர், 30 வினாடி குளிர்ந்த நீர் என்று மாறறி மாற்றி இரண்டு, மூன்று நிமிடங்கள் வைக்க வேண்டும். முடிவில் கண்களை மூடிக் கொண்டு ஒரு காய்ந்த துணியால் லேசாக மசாஜ் செய்யலாம்.

பயிற்சி 5 - தலைச் சுழற்சி

கம்ப்யூட்டரில் அதிக நேரம் வேலை செய்ய, கழுத்து தசைகள், தலை, முகத்தின் தசைகள் ஆகியவற்றுக்குப் பயிற்சி தேவைப் படுகிறது. மூச்சை ஆழமாக உள்ளே இழுத்து கண்களை மூடி, மூச்சை மெதுவாக வெளியிட வேண்டும். தலையைக் குனிந்து தாடை நெஞ்சைத் தொடும்படி உட்கார்ந்து, கழுத்து மற்றும் தோள் பட்டைத் தசைகளை தளர விட வேண்டும். கழுத்தை இடது பக்கம், பின் பக்கம், வலது பக்கம் மார்பை நோக்கி என்று மெதுவாகச் செய்ய வேண்டும். இடையிடையே ஆழ்ந்த மூச்சு விட வேண்டும். வலது, இடது பக்கங்களை மாற்றி மாற்றி தலையைச் சுழற்றலாம்.

"சரி பசங்களா! உங்கள் நேரத்தில் பாதிக்கும் மேல் டி.வி., கம்ப்யூட்டருடன் தானே? இனி மேலாவது நொறுக்குத் தீனியை நிறுத்துங்கள்! கண்களுக்கும், உடம்புக்கும் பயிற்சி கொடுங்கள்! நாற்காலி உருளைக்கிழங்காக, எலி உருளைக்கிழங்காக சோம்பேறிக் கண்ணுடன் மாறி விடாதீர்கள்" என்று முடித்தார் அப்பா.

சமையலுக்கு தாளிக்கும் பொழுதும் சரி, மற்ற வகையில் பயன்படுத்தும் பொழுதும் சரி, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லிகளை சிலர் அப்படியே உருவி, திருகி பயன்படுத்தி விடுகின்றனர். அது சரியில்லை. புழு, பூச்சிகள், அவைகளின் கூடுகள், கழிவு மற்றும் அழுக்கு, தூசி ஆகியவைகள் படிந்திருக்கக்கூடுமாதலால், காய்கறிகளை கழுவி உபயோகிப்பது போன்று, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லிகளையும் கழுவி உபயோகிப்பதே நல்லது.

- ஜெயசுதா ஷங்கர்.

உங்கள் உலோகப் பொருட்கள்
என்றும் பொலிவுடன் விளங்க

Thejus
Decorative plating

தங்கம் & வெள்ளி Platings

24 வேட் Gold Plated பரிசுப் பொருட்கள்
ரூ. 50லிருந்து விற்பனைக்கு உள்ளது

நேரடி
'Park View', 3rd Floor, # 85, G.N. Chetty Road, T. Nagar, Chennai - 600 017.Tel : 2815 6370 Mobile : 98400 21364. www.thejus.com

ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்
சக்திகளிலேயே பெரிய சக்தி ஆழ்மனதின் சக்தி!

ALPHA™
MIND POWER
Unwind Your Mind & Empower Yourself

டாக்டர் விஜயலக்ஷ்மி மற்றையன் அளிக்கும் ஒரு நாள் ஆல்ஃபா நிலை பயிற்சி

- மன அழுத்தம் குறைக்கலாம்
- பயங்களை அகற்றிக்கலாம்
- உறவுகளை சீர்படுத்தலாம்
- குடும்பத்தில் அன்பு நிலை செய்யலாம்
- தீராத நோய்களுக்கு நிரந்தர தீர்வுகளை
- பரீட்சையில் அதிக மார்க் வாங்கலாம்
- மகிழ்ச்சியுடன், நம்பிக்கையுடன், வெற்றியுடன் வாழலாம்.

தினம் தினம் அதிசயம் நிகழும் ஒரே நாள்

நாளை நமதே, நாற்பதாம் ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர் ஆடியோ காசட், சி.டி மற்றும் பயிற்சி புத்தகம் ஆங்கிலம் மற்றும் தமிழில் தபால் மூலம் பெறலாம்.

ஒரு நாள் பயிற்சி மட்டுமே!

ஜூன் மாத பயிற்சி வகுப்புகள்

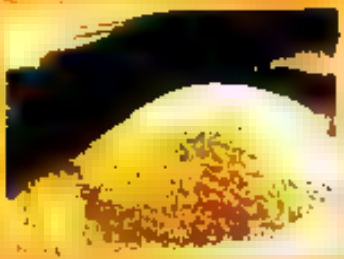
மதுரை - 3.6.04 - சென்னை - 13.6.04
கோவை - 20.6.04 - ஹைதராபாத் - 27.6.04

11, அருணாசல் சாலை, சாலிகிராமம், சென்னை - 600093, இந்தியா
போன் : +91 - 44 - 23760007, 23760283 மொபைல் : 98414 02000

கோதுமை சாதத்தை தலைவிதியே என இனி சாப்பிட வேண்டாம்! இதோ ருசியான பல அயிட்டங்கள்!!

இப்பொழுதெல்லாம் பெரும்பாலும் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் யாருக்காவது ஒருத்தருக்கு சர்க்கரை நோய் இருப்பது சகஜமாகி விட்டது. அவர்களை டாக்டர்கள் பெரும்பாலும் அரிசி சாதம் சாப்பிடாமல் கோதுமைச் சாதம் சாப்பிடும்படி கூறுவதும் வழக்கம். கோதுமைச் சாதத்திலேயே சாம்பார், ரசம் என்று வைத்து முகத்தில் கரித்தே இல்லாமல் தலைவிதியே என்று சாப்பிடுவார்கள்.

கொஞ்சம் அக்கறையுடனும், பொறுமையுடனும் கோதுமையில் இங்கு குறிப்பிட்டு எழுதியுள்ள வகையினைச் செய்து அவர்களை மகிழ்விப்பதோடு மற்றவர்களும் இதையும் ஒரு வகை ருசியான அயிட்டமாக சாப்பிட ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது. இந்த வகைகளில் பெரும்பாலும் வெங்காயம் சேர்த்து செய்யும்படி எழுதியிருந்தாலும் வெங்காயம் சாப்பிடாதவர்களுக்கும் அதைத் தனிச்சு தயாரித்தும் கொடுக்கலாம். என்ன? கோதுமைச் சாதம் தினமும் சாப்பிட வேண்டியிருக்கிறதே என்று இனிமேல் நினைக்க மாட்டீர்கள் அல்லவா?



[illegible]

தேவையான பொருட்கள் :

சின்ன வெங்காயம் - 100 கிராம்,
வெந்தயக் கீரை - 6 கப் (பொடியாக அரிந்தது),
சம்பா கோதுமை ரவை - 1 கப் (பெரிய ரவை ரவை),
கடலைப் பருப்பு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
மிளகாய் வற்றல் - 2,
தனியா - 2 டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
எண்ணெய் - 4 டீஸ்பூன்,
பெருங்காயம் - சிறிது.

செய்முறை :

கடாயில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு கடலைப் பருப்பு, மிளகாய் வற்றல், தனியா ஆகியவற்றைப் பொன்னிறமாக வறுத்து எடுத்து ஆறியதும், கரகரப் பாகப் பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். மீத முள்ள எண்ணெயைக் கடாயில் விட்டுக் காய்ந்ததும், தோல் நீக்கிய சின்ன வெங்காயம் சேர்த்து 5 நிமிடம் வதக்கவும். பிறகு இத்துடன் வெந்தயக் கீரை உப்பு, மஞ்சள் பொடி சேர்த்து குறைந்த தீயில் வைத்து நன்கு வதக்கவும். கீரை நன்கு வதங்கியதும், சாம்பார்ப் பொடி, மற்றும் பொடித்து வைத்துள்ள பொடியைச் சேர்த்து நன்கு வதக்கவும்.

குக்கரில் கோதுமை ரவை சிறிது தண்ணீர் குறைத்து வைத்து வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். (உதிரியாக இருக்கும்படி தண்ணீர் அளவு விடவும்).

விதவிதமான ருசியுடன் கோதுமை விஜயம்!

மஞ்சள் பொடி - ½ டீஸ்பூன்,
சாம்பார்ப் பொடி - 1 டீஸ்பூன்,
கொத்துமல்லி - 2 டேபிள் ஸ்பூன் பொடியாக அரிந்தது.

தேவையான பொருட்கள் :
சம்பா கோதுமை ரவை -
1 கப் (பெரிய வைஸ் ரவை)
காலிஃப்ளவர் -
1 கப் (பூக்களாக)
தக்காளி - 1,
பீன்ஸ் - 100 கிராம்,
பச்சைப் பட்டாணி -
100 கிராம்,
சின்ன வெங்காயம் -
100 கிராம்,
புளி -
கிரிய எலுமிச்சம் பழ அளவு,
சாம்பார்ப் பொடி - 1 டீஸ்பூன்,
பிரிபேளாபாத் - 1 டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
துவரம் பருப்பு - ½ கப்,
மஞ்சள் பொடி - ½ டீஸ்பூன்.

பிறகு கிரையுடன் கோதுமை சாதத்தை சேர்த்து மேலும் சிறிது உப்பு சேர்த்து நன்கு கிளறவும். மேலே கொத்துமல்லி தூவி இறக்கி வைத்துப் பரிமாறவும். சூடான இந்த வெந்தயக் கீரை பாத் களையாக இருக்கும்.

2. கோதுமை பிரிபேளாபாத்

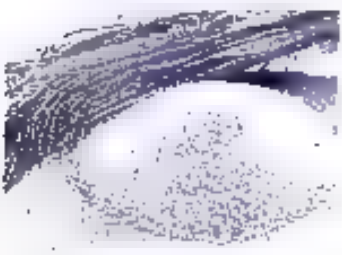
செய்முறை :

கோதுமை ரவையைக் கழுவி எடுத்து 2 கப் தண்ணீர் சேர்த்து வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். துவரம் பருப்பையும் குக்கரில் வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். காய்கறிகளை தோல், நார் நீக்கி நீளவாட்டில் அரிந்து எடுத்துக் கொள்ளவும். காலி ஃபிளவர், பச்சைப் பட்டாணி இவற்றுடன் அரிந்த காய்கறிகள் சேர்த்து தேவையான உப்பு, மஞ்சள் பொடி சேர்த்து வேகவைத்துக் கொள்ளவும். காய்கறி களை புளித் தண்ணீரிலேயே வேகவைத்துக் கொள்ளலாம்.

வெந்ததும் சாம்பார்ப் பொடி, பிரிபேளாபாத் பொடி சேர்த்து 3 நிமிடம் கொதித்தபின் வெந்த பருப்பு, மற்றும் வேகவைத்த ரவை இவற்றை நன்கு மசித்து இத்துடன் சேர்த்துக் குறைந்த தீயில் வைத்துக் கிளறவும். காய்கறிகளுடன் சேர்த்து எல்லாம் நன்றாகக் கலந்தபின் இறக்கி வைத்து சூடாக சுட்ட அப்பளம் சேர்த்துச் சாப்பிட களையாக இருக்கும்.

தேவையான பொருட்கள் :

சம்பா கோதுமை ரவை - 1 கப் (மீடியம் சைஸ் ரவை)
வெங்காயம் - 1,
பச்சைப் பட்டாணி - 50 கிராம்,
பீன்ஸ் - 50 கிராம்,
கத்தரிக்காய் - 1,
குடமிளகாய் - 1,
உப்பு - தேவையான அளவு,
மிளகு - 1½ டீஸ்பூன்,
சீரகம் - ½ டீஸ்பூன்,
உளுத்தம் பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்,
கடலைப் பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்,
மிளகாய் வற்றல் - 1,
கறிவேப்பிலை - 1 கொத்து,
துவரம் பருப்பு - 2 டீஸ்பூன்,
சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்,
எண்ணெய் - 3 டீஸ்பூன்.



தேவையான பொருட்கள் :
கோதுமை ரவை - 1 கப் (மெல்லிய ரவை)
பயத்தம் பருப்பு - ¼ கப்,
தயிர் - 1½ கப்,
மிளகு - 1 டீஸ்பூன்,
சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்,
பெருங்காயம் - சிறிது,
சோயாசிஸ் - 2 டேபிள் ஸ்பூன் ஊறவைத்து எடுத்தது,
வெள்ளைக் கடலை - 2 டேபிள் ஸ்பூன் ஊறவைத்து எடுத்தது,
இஞ்சி - 1 டேபிள் ஸ்பூன் பொடியாக நறுக்கியது,
பச்சைப் பட்டாணி - ½ கப் (தோல் நீக்கியது),
கறிவேப்பிலை - 1 கொத்து,
எண்ணெய் - 3 டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
பெருங்காயம் - சிறிது,
மீப்ரூட் சாலட் - ½ டீஸ்பூன்

3. கோதுமை ரவை வெஜிடபிள் மிளகு உப்மா

செய்முறை :

துவரம் பருப்பு, மிளகு இவற்றை ஒன்றிரண்டாகப் பொடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். காய்கறிகளை தோல், நார் நீக்கி பொடியாக அரிந்து கொள்ளவும். அடிகனமான கடாய் அல்லது வெங்கலப் பாலையை வைத்து எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, மிளகாய் வற்றல் (துண்டுகளாக்கிச் சேர்க்கவும்) சேர்த்து பொன்னிறமானதும் காய்கறிகளைச் சேர்த்து குறைந்த தீயில் 2 நிமிடம் வதக்கவும்.

பிறகு 2 கப் தண்ணீர் விட்டு தேவையான உப்பு, கறிவேப்பிலை சேர்த்து பொடித்து வைத்த துவரம் பருப்பு, மிளகு இவற்றுடன் சீரகம் சேர்த்து நன்றாகக் கொதித்ததும் கோதுமை ரவையை சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்து நன்கு கிளறி மூடி வைத்து குறைந்த தீயில் வேகவைக்கவும். நன்கு வெந்ததும் இறக்கி வைத்து சூடாகச் சாப்பிட தொட்டுக் கொள்ள எதுவும் தேவையிருக்காது. இதைக் குக்கரிலும் செய்யலாம்.

4. கோதுமை தயிர் டிலைட்

செய்முறை :

ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் சிறிது எண்ணெய் தடவி அதில் மேலே கூறிய எல்லாவற்றையும் சேர்த்து நன்கு கலந்து சிறிது நேரம் வைக்கவும். பிறகு குக்கரில் வெயிட் போடாமல் வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். நன்கு வெந்து பன் போல் மேலே எழும்பி வெந்திருக்கும் இதை எலக்ட்ரிக் குக்கரிலும் செய்ய வசதியாக இருக்கும். வெந்ததும் ஓரங்களைக் கத்தியால் கிறி கவிழ்த்தால் கேக் போல வந்து விடும். பிறகு துண்டுகளாக்கி சூடாக புதினா, கொத்துமல்லி சட்னியுடன் பரிமாற நல்ல சத்தான உணவாகும்.

5. கோதுமை வெஜ்தி கிச்சடி

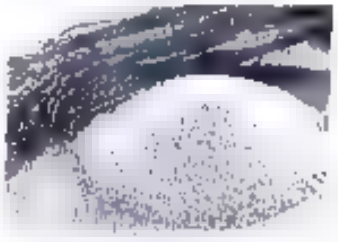
தேவையான பொருட்கள் :

கோதுமை ரவை - பெரிய ரவையாக ½ கப்,
பயத்தம் பருப்பு - 1கப்,
சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்,
மிளகு - 1 டீஸ்பூன்,
பட்டை - 1 துண்டு,
கிராம்பு - 4,
மஞ்சள் பொடி - ½ டீஸ்பூன்,
கறிவேப்பிலை - 1 கொத்து,
உப்பு - தேவையான அளவு,
காலிப்ளவர் - ½ கப் (பூவாக)
பீன்ஸ் - 100 கிராம்,
முருங்கைக்காய் - 1 (துண்டு வெட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும்),
கேரட் -
1 தீவைட்டில் குறிந்தது.
பச்சை மிளகாய் - 2 நடுவில் கீறி எடுத்து கொள்ளவும்.
இஞ்சி - 1" துண்டு பொடியாக நறுக்கியது.

செய்முறை :

கோதுமை ரவையுடன் பயத்தம் பருப்பு சேர்த்து 2½ கப் தண்ணீர் விட்டு நன்றாகக் குழையும்படி வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். கடாயில் சீரகம், மிளகு, மஞ்சள் பொடி, இஞ்சித் துண்டுகள் இவற்றுடன் ½ கப் தண்ணீர் விட்டு நன்றாகக் கொதிக்க விடவும். 5 நிமிடம் கொதித்ததும் பட்டை கிராம்பு சேர்த்து மேலும் 3 நிமிடம் கொதிக்க விடவும். பிறகு இதில் காய்கறிகள் யாவற்றையும் போட்டு சிறிது உப்பு சேர்த்து நன்கு வேகவைக்கவும்.

காய்கறிகள் நன்கு வெந்ததும் பச்சை மிளகாய் சேர்த்து ¼ கப் தண்ணீர் விடவும். 2 நிமிடம் கொதித்ததும் வேகவைத்த பருப்பு, கோதுமை ரவை யாவற்றையும் சிறிது உப்பு (அதற்குத் தேவையான அளவு போதும். ஏற்கெனவே காய்கறிகள் வேகவைத்த போது அதற்குத் தேவையான உப்பு சேர்த்திருப்பதால் கோதுமை கலவைக்கு மட்டும் சேர்த்தால் போதுமானது) சேர்த்து நன்கு மசித்து காய்கறியுடன் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். தேவையெனில் ½ கப் தண்ணீர் சேர்த்து தளர்வாக இருக்கும்படி கிளறி எடுத்து சூடாக பரிமாறவும். கொத்துமல்லி சட்னி சேர்த்து பரிமாற சுவையாக இருக்கும். இந்த சிசடிக்கு சிறிதும் எண்ணெய் தேவையில்லை.



6. கோதுமை தக்காளி புலவ்

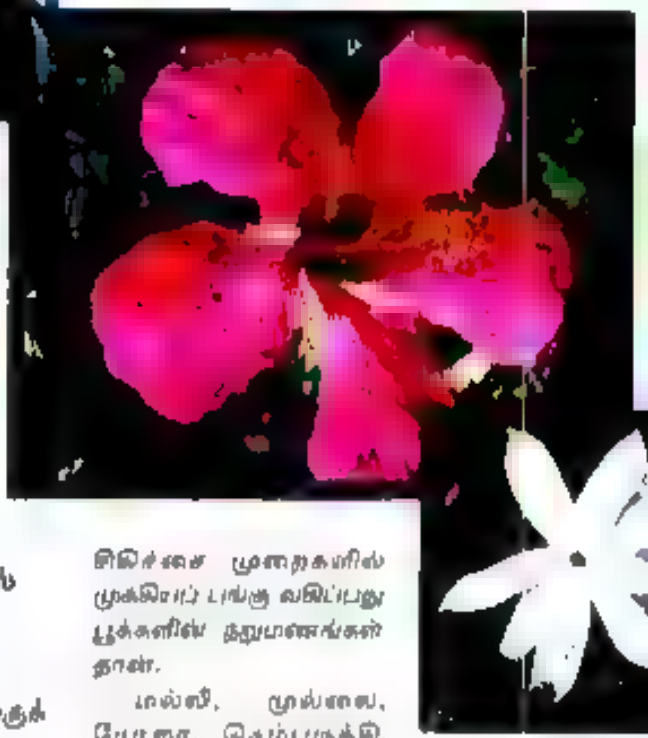
தேவையான பொருட்கள் :

கோதுமை ரவை -
1 கப் (கோதுமை சாதம் செய்வதற்கு ஏற்றது),
தக்காளி - 4 பெரியதாக பழுத்தது,
எண்ணெய் - 3 டீஸ்பூன்,
பிரிஞ்சி இலை - 2,
லவங்கம் - 4, பட்டை - 1 துண்டு,
வெங்காயம் - 1 பெரியது (பொடியாக நறுக்கியது),
உப்பு - தேவையான அளவு,
மஞ்சள் பொடி - ½ டீஸ்பூன்,
பச்சை மிளகாய் - 2 அல்லது 3,
இஞ்சி விழுது - 1 டீஸ்பூன்,
சீரகம் - ½ டீஸ்பூன்,
புதினா இலைகள் - 10.

செய்முறை :

கடாயில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் பட்டை, கிராம்பு, சீரகம் சேர்த்து பொரிந்ததும் இஞ்சி விழுது சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். பிறகு இத்துடன் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் சேர்த்து பொன்னிற மாக வதக்கவும். பிறகு தக்காளியைத் துண்டுகளாக்கி சேர்த்து 5 நிமிடம் வதக்கியபின் கோதுமை ரவை இத்துடன் சேர்த்து 2 நிமிடம் வதக்கியபின் உப்பு, மஞ்சள் சேர்த்து குக்கரில் 2 கப் தண்ணீர் சேர்த்து 2 விசில் வைத்து எடுக்கவும். பிறகு குக்கரைத் திறந்து புதினா இலைகள் தூவி நன்கு கிளறி எடுத்துப் பரிமாற சுவையாக இருக்கும். சூடாகச் சாப்பிட்டால் தான் கோதுமையில் செய்த வகைகள் சுவையாக இருக்கும்.

"பூக்களின் நறுமணம் அமைதியைத் தருவதுடன் நம் நல்வுணர்வுகளையும் தூண்டவல்லது. பூக்களுக்கு நறுமணத்துடன் பல பயனுள்ள மருத்துவக் குணங்களும் உண்டு. இலைகள் 'அரோமா தெரபி'யிலும், பேட்ச் ஃபிளவர் ரெமிடீஸ்களும் முக்கியமாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதுபோன்ற



சிகிச்சை முறைகளில் முக்கியப் பங்கு வகிப்பது பூக்களில் நறுமணங்கள் தான்.

மல்லி, முல்லை, ரோஜா, செம்பருத்தி, தாமரை, ஆவாரம் போன்ற பூக்கள் அழகுக்கலை சிகிச்சையில் பெரும் பங்குவகிக்கின்றன. அயல்நாடுகளிலும் கூட இதுபோன்ற சிகிச்சைகளில் பயன்படும் வேலண்டர், சாமோமைல் போன்ற மலர்கள் உண்டு. இவைகள் மிகுந்த மருத்துவப் பயன்கள் கொண்டவை. ஆனால் இவைகள் நம் நாட்டில் கிடைப்பதில்லை.

தவிர சூரியகாந்தி, செண்பகம், நாகலிங்கப்பூ, மகிழம்பூ, சாமந்தி (பல்வகை நிறம் கொண்டவை) மரிக்கொழுந்து, லேப்பம்பூ, மருதாணிப்பூ, எலுமிச்சம் ■ இப்படி பலவகைப் பூக்கள் அழகுச் சிகிச்சைக்குப் பெரிதும் உதவுகின்றன.

■ ஒரு எலுமிச்சம் பூவை 250 மில்லி டிஸ்டில்ட் வாட்டரில் ஒரு மணி நேரம் ஊறவைத்து, வடிகட்டி சம

"பல வண்ணப் பூக்கள் கூடி மகிழ மட்டுமல்ல. தாவரங்கள் கருமம் மற்றும் கூந்தல் பாதுகாப்பிற்கும் பலவிதங்களில் உதவுகின்றன. இலைகளினுள் புதைந்துள்ள மருத்துவக் குணங்களினால் நாக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகள் எத்தனை தெரியுமா?" என்கிறார் அழகுக் கலை நிபுணரும், அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற அழகுப் பயிற்சி நிலையம் மற்றும் அழகு நிலையத்தின் உரிமையாளருமான திருமதி. ஹசீனா சையத்.

அளவு பன்னீர் சேர்த்து அதனுடன் ஒரு டீஸ்பூன் முல்தானிமுட்டி பவுடரைச் சேர்த்துக் குழைத்து முகத்தில் பேக் போல போட... முகத்தில் அதிகமாக உள்ள எண்ணெய்ப் பசை குறையும். எண்ணெய்ப் பசை மிகுந்த சருமத்திற்கு நல்லதொரு சிகிச்சை இது.

தொன்றுதொட்டு நம் நாட்டுப் பெண்கள் விரும்பிச் சூடிக்கொள்ளும் குண்டு மல்லி கையை எண்ணெயாக வடித்துப் பயன் படுத்துவது உண்டு. இதன் எண்ணெய் சிவப்பு நிறத்தில் வரும். இதன் தாவரப் பெயர் ஜாஸ்மினம் எமிடினேட். புண்களை ஆற்றும் குணம் மல்லிகைக்கு உண்டு. இதன் நறுமணம் நம் மனத்திற்கு மிகுந்த புத்துணர்வு தரும். அரோமா தெரபியில் இதை மிகவும் அதிகமாகப் பயன்படுத்துகின்றனர். இதைப் பன்னீர் சேர்த்து நன்கு இடித்துச் சாறு பிழிந்து பாலேட்டுடன் கலந்து முகத்தில் மசாஜ் செய்து வர நிறம் கூடும் முகம் பளபளப் பாகும். இதன் பலனை முழுமையாகப் பெற சைனா களிமண் கொண்டு செய்யப் பட்ட சிறிய உரலில் மல்லிகை மலரை இடிக்கப் பயன் படுத்த வேண்டும். இதிலேயே நல்லதொரு 'ரிசல்ட்' கிடைக்க சிற்சில முறைகளைப் பயன் படுத்தலாம்.

பாலை பருகில் நனைத்து முகத்தை நன்கு துடைக்க வேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் சருமத்தின் அடி ஆழத்தில் உள்ள அழுக்குகள் நீங்கும். பின்பு உலர்ந்த மிளகும் பூக்களை சற்றுக் கொரகொரப்பாக அரைத்து அதனுடன் 3 முதல் 4 துளிகள் தேன் சேர்த்துக் கலந்து முகத்தில் தேவையான இடங்களில் ஸ்க்ரப்'பாகப் பயன்படுத்தித் தேய்க்க, சருமத்தில் உள்ள இறந்து போன செல்கள் அகலும். பின்பு மல்லிகைப் பூவை நன்கு கை போல அரைத்து அதனுடன் சிறிது தேன் கலந்து புருவம், இமைகளில் படாமல் மசாஜ் செய்யலாம்.

இதே போல சம அளவு ரோஜா இதழ்களுடன், மல்லி இதழ்களைச் சேர்த்துப் பன்னீர் விட்டுப் பசை போல அரைத்து முகத்தில் தடவி உலர விட்டு பின்பு நல்ல தண்ணீர்

அழகை அள்ளித் தரும் மலர்கள்

கொண்டு கழுவலாம். சருமத்திற்கு ஆரோக்கியம் தரும் சிகிச்சைகள் இவை.

கண்களின் கீழ் ஏற்படும் கருவளையம் என்பது இன்று பலருக்கும் உள்ள பொதுவான பிரச்னை. இதற்கு நல்ல பலன் தரக்கூடியவை ரோஜா இதழ்கள். ரோஜா என இங்கு குறிப்பிடப்படுவது சாதாரண ரோஸ் நிறம் கொண்ட ரோஜாக்கள். பல நிறம் கொண்ட ரோஜா மலர்களை அல்ல. இந்த சாதாரண ரோஜா மலர்கள்தான் குல்கந்து தயார் செய்யவும், பன்னீர் தயாரிக்கவும் உதவும்.

இந்த ரோஜா இதழ்களை ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து அதனுடன் 250 மி.லி. டிஸ்டில்ட் வாட்டர் சேர்த்து 15 நிமிடங்கள் கொதிக்க விட்டு ஆறவைக்க வேண்டும். நன்கு ஆறிய பின்பு அதில் பஞ்சை நனைத்து கண்களைச் சுற்றிலும் தடவி வர கருவளையம் மாறும். ரோஜா இதழ்களைக் கொண்டு தயார் செய்யப்படும் குல்கந்தை தினமும் உண்டு வர நிறம் கூடும் என்பது இன்றும் பலரின் நம்பிக்கை.

அழகு சிகிச்சையில் பன்னீர் பயன்படுத்தாத முறைகளை விரல் விட்டு எண்ணி விட முடியும். அழகைக் கூட்டும் சக்தி பன்னீருக்கு மிகவும் உண்டு.

உலர்வைத்த ரோஜா இதழ்கள் - 50 கி.

சந்தனத்தூள் - 10 கி.

உலர்ந்த மல்லி இதழ்கள் - 25 கி

இவைகளை நன்கு பன்னீர் விட்டு அரைத்து முகத்துடன் உடல் முழுவதுமே பேக் போலப் போட்டு பின் குளித்து வர உடல் துர்நாற்றம் குறையும்.

முடிப் பாதுகாப்பில் முக்கிய இடம் பெறுவது செம்பருத்திப் பூ. முடியை 'கண்டிஷன்' செய்யும் சக்தி இதற்கு உண்டு.

உலர்ந்த செம்பருத்திப் [illegible] - 10 கி.

உலர்ந்த மருதாணிப் பூ - 10 கி.

உலர்ந்த ஆவாரம் [illegible] - 10 கி

இவைகளை நன்கு இடித்துப் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு தலைக்குக் குளிக்கும் நாட்களில் முடி வேர்க்கால்களில் எண்ணெயைத் தடவி நன்கு மஸாஜ் செய்து பின்பு இந்தப் பொடியை நீர் விட்டுக் குழைத்து 'பேக்'காகப் போட்டு பின்பு தலையை அலச முடி செழித்து வளரும்.

கண்களைக் கவர்ந்திழுக்கும் தாமரை மலர் கண்களுக்கு மிகவும் நல்லது. இதன் இதழ்களை அப்படியே பன்னீர் விட்டு அரைத்து கண்களைச் சுற்றிலும் 'பேக்' ஆகப் போட்டு வர கண்களைச் சுற்றிலும் ஏற்படும் கருவளையம் மாறும். ஒரு தாமரை மலரின் இதழ்களை அப்படியே கொஞ்சமாகப் பால் விட்டு அரைத்து அதனுடன் தேன் கலந்து மஸாஜ் செய்ய சருமம் மேம்படும்.

ஆவாரம் பூவை நாம் அதிகமாகத் தலையில் வைத்து அலங்காரம் செய்து கொள்வதில்லை. கிராமப்புறப் பெண்களில் சிலர் இவற்றை தலை அலங்காரத்திற்குப் பயன்படுத்துவது உண்டு. ஆனால் அழகுக் கலை சிகிச்சையில் இது அதிகம் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

ஆவாரம் பூ உலர்த்தி செய்த பொடி - 10 கி.

ரோஜா இதழ்களை உலர்த்தி செய்த பொடி - 10 கி.

இவைகள் இரண்டையும் பன்னீருடன் சேர்த்துக் குழைத்து முகத்தில் பேக் போலப் போட முகத்தில் வரும் கரும்புள்ளிகள் கட்டுப்படும்.

ஆவாரம்பூவை எண்ணெயுடன் சேர்த்துக் காய்ச்சி தலைக்குத் தேய்த்துக் கொள்வது முடி உதிர்வைத் தடுக்கும்.

அழகிய முல்லை மலர்களின் மணம் மனநோயாளிகளுக்கும் மனத்தெளிவைத் தரும் என்பது மூலிகை மருத்துவர்களின் நம்பிக்கை.

சூரியகாந்தி மலர்களைக் கொண்டு தயார் செய்யப்படும் எண்ணெயைக் கொண்டு ஃபேஷியல் மஸாஜ் செய்வதால் முக சுருக்கம்

அல்வா செய்வதற்கு பூசணிக்காயை தோல் சீவி ஃப்ரிட்ஜில் அரை மணி நேரம் மூடி வைத்துப் பிறகு சீவினால் எளிதாகச் சீவ வரும்.

- எஸ். பானுமதி

கள் நீங்கும். இது உலர்ந்த சருமத்திற்கு நல்லது.

அரோமா தெரபியில் சன்பிளவர் கேரியர் ஆயிலைப் பயன்படுத்துவது வழக்கம். இந்த எண்ணெயை வாங்கி வைத்துக் கொண்டு உலர் சருமம் உள்ளவர் வீட்டிலிருந்தபடியே மஸாஜ் செய்து கொள்ளலாம். மஸாஜ் செய்த பின்பு முட்டையின் வெண் கருவைப் 'பேக்' ஆகப் போட்டு வர முகச் சுருக்கங்கள் குறையும். முட்டையைப் பயன்படுத்தாதவர்கள் பயிற்ற மாவுடன் பாலேடு சேர்த்துக் குழைத்து முகத்தில் போடலாம்.

அழகும் மணமும் சந்தன நிறமும் கொண்ட சண்பகப் பூக்கள் மைசூர் மாநிலத்தில் மிகவும் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. மருத்துவப் பயன்கள் நிறைந்த இந்த மலரை அப்படியே அரைத்து முகத்தில் பற்றாகப் போட்டு உலரவிட்டுக் கழுவி வர பருக்கள் கட்டுப்படும்; நிறம் கூடும்; சருமம் பளபளப்பாகும். இதை நீர் அல்லது பால் அல்லது பன்னீர் இவைகளில் ஏதாவது ஒன்றை விட்டு அரைத்தெடுக்கலாம்.

தாழம்பூவை எண்ணெயுடன் சேர்த்துக் காய்ச்சி வைத்துக் கொண்டு தலையில் தடவி மஸாஜ் செய்து வர தலைமுடி செழித்து வளரும்.

மகிழம் பூ - 10 கிராம்,
ரோஜா இதழ் - 10 கிராம்,
சந்தனம் - 10 கிராம்,
ஜவ்வாது (அ) புனகு - ஒரு துளி.

இவைகளை பன்னீருடன் சேர்த்துக் குழைத்து வில்லைகளாக்கி நிழலில் உலர்த்தி, பாட்டிலில் பத்திரப்படுத்தி வைத்துக் கொண்டு தேவைப்படும் போது இதைப் பொதுவாகப் பன்னீருடன் கலந்து முகத்தில் தடவி வர கரும்புள்ளிகள் நீங்கும். நிறம் கூடும். உலர் சருமம் கொண்டவர்கள் இதைப் பாலுடன் கலந்து தடவலாம். எண்ணெய்ப் பசை மிகுந்த சருமம் உள்ளவர்கள் தயிரின் மேல் நிற்கும் தண்ணீருடன் கலந்து போடலாம்.

மஞ்சள் நிற சாமந்தி மலரின் எண்ணெயைக் கொண்டு ஃபேஷியல் மஸாஜ் செய்வதால் சருமம் மிகவும் பளபளப்பாகும்.

மிகவும் நறுமணமுடைய மருதாணிப் பூவை கதம்பம் கட்டும் போது அதிகமாகப் பயன்படுத்துவதைப் பார்த்திருக்கிறோம். இந்த மருதாணிப் பூவை தேங்காய் எண்ணெயுடன் சேர்த்துக் காய்ச்சி வைத்துக் கொண்டு அன்றாடம் தலையில் தடவி வர இளநரை மாறும்.

25 கிராம் வேப்பம் பூவை 100 மி.லி. தேங்காய் எண்ணெயுடன் சேர்த்துக் காய்ச்சி தலையில் தேய்து பின்பு தலைக்குக் குளிக்க பேன்கள் தொல்லை கட்டுப்படும். தொடர்ந்து இப்படிச் செய்து வர பேன் தொல்லையிலிருந்து நிரந்தரமாக விடுபடலாம்.

பிரியாணிக்கு மணமூட்ட உதவும் பிரியாணி இலைக்கு பற்களில் படியும் மஞ்சள் கறையை மாற்றும் திறனும் உண்டு. பொடி உப்பில் சிறிது எலுமிச்சைச்சாறு விட்டு பற்களை நன்கு தேய்த்த பின்பு, பிரியாணி இலை கொண்டு பற்களைத் தேய்த்துப் பாருங்கள்... வித்தியாசம் உங்களுக்கே புரியும்!

தலைக்குத் தேய்த்துக் குளிக்க இதோ ஒரு வித்தியாசமான சீயக்காய்ப்பொடி!

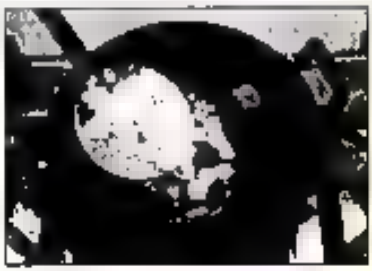
சீயக்காய் - 1 கிலோ,
பூந்திக்கொட்டை - 50 கிராம்,
பச்சரிசி - 1 கைப்பிடி,
பயிறு - 1 கைப்பிடி,
வெந்தயம் - 1 டீஸ்பூன்,
உலர்ந்த மரிக்கொழுந்து - 100 கிராம்.

இவைகளை நன்கு கலந்து வெய்யிலில் காயவைத்து அரைத்து வைத்துக் கொண்டு இதைப் பயன்படுத்தி தலையை அலசி வர கூந்தல் நன்கு செழித்து வளரும். மணமாகவும் இருக்கும்" என்கிறார் திருமதி. ஹசீனா சையத்.

சந்திப்பு : வைதேகி தேசிகன்

புளி சேர்த்துத் துலையல் அரைக்கும் போது புளி கெட்டியாக இருந்தால் சரியாக அரைபடாது. அதற்கு இதோ ஒரு வழி. பருப்பு, மிளகாய் வற்றல் முதலியவற்றை வறுக்கும் போதே வாணலியில் புளியையும் போட்டு விடுங்கள். அந்தச் சூட்டில் புளி இளகி மெத்தென்று ஆகிவிடும்.

- சித்ரா சத்யநாராயணா.



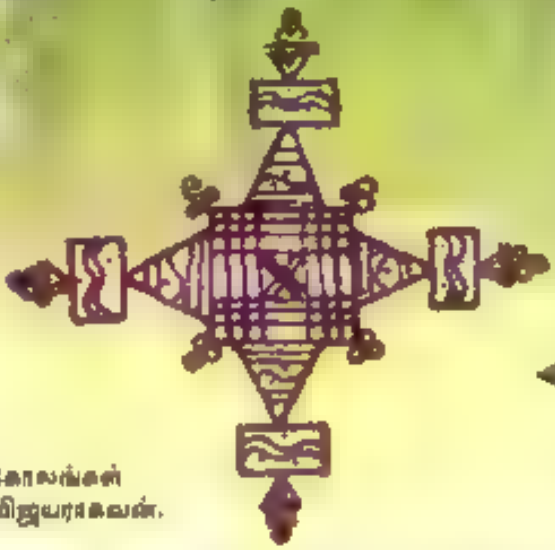
ஃப்ரீ கோலங்கள்

- டீஷா
பாலகப்பிரமணியன்

- எம். பூங்கோதை

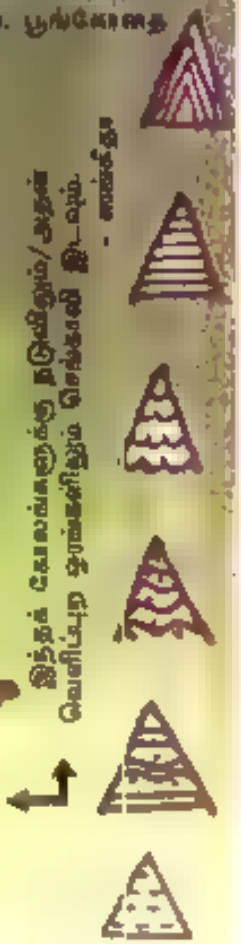
- கமலா சந்திரசேகர்
5 புள்ளி 2 வரிசை

5,6,5,2 இடைப்புள்ளி



- பார்டர் கோலங்கள்
- ராஜலெக்ஷ்மி விஜயராகவன்.

இந்தக் கோலங்களுக்கு நடுவிலும்/அதன் வெளிப்புற ஓரங்களிலும் செங்காவி இடவும்.
- ஸங்கீதா



அருமையான சம்பந்திகள்!

(வலமிருந்து இடம் :
திரு. திருமதி கல்யாண ராமன் ராஜ்யஸ்ரீ, திரு. திருமதி - ஜம்புநாதன் வத்ஸரி, திரு. திருமதி. வெங்கட்ராமன் சிவகாம வத்ஸரி, திரு. திருமதி - ராமமூர்த்தி கல்யாணி)

எங்களுக்கு இரண்டு பிள்ளைகள். ஒரு பெண். வந்த மூன்று சம்பந்திகளும் திருச்சிதான்!. எங்கள் குழந்தைகள் மூவரும் வெளிநாட்டில் வேலை பார்க்கிறார்கள். அவர்கள் அருகில் இல்லையே என்ற குறையே தெரியாதபடி எங்கள் சம்பந்திகள் அன்புடன் எங்களைக் கவனித்துக் கொள்கின்றனர். கடந்த பனிரெண்டு வருடங்களாக நாங்கள் எட்டுப் பேரும் இதேக பாவத்துடன் சம்பந்தி ஏற்ற வகையறா இல்லாமல் சந்தோஷமாகப் பேசிப் பழகுகிறோம். நாங்கள் எட்டுப் பேரும் இருச்சியிலேயே இருப்பதால் அவரவர் உறவினர்கள், நண்பர்கள் வீட்டுக் கல்யாணங்கள், மற்றும் விசேஷங்களுக்கு சேர்ந்தே போவோம்.

பகவான் அருளால் நாங்கள் என்றும் இப்படியே சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டுமென மனமாரப் பிரார்த்திக்கிறோம்!

— கல்யாணி ராமமூர்த்தி

தண்ணீரின் அருமை தெரியும்

◆ நீங்கள் எல்லாவற்றையும் இழந்தாலும் கூட உங்கள் எதிர்காலம் உங்களுக்கு முன்னால் உள்ளது.

◆ மோசமான வேலையாள் அவனது உபகரணங்களைக் குறைகூறுவான்.

◆ துக்கத்திலிருந்து விடுபட வழி வேலையில் ஈடுபடுவதே.

◆ நல்ல விஷயங்களை குழந்தைகளிடமிருந்து கூடக் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

◆ புகழ்ச்சி பெறுபவரையும் கொடுப்பவரையும் கெடுத்து விடுகிறது.

◆ வேலைக்காரியிடம் ரகசியத்தைக் கூறுபவள் அவளை எஜமானி ஆக்கி விடுகிறாள்.

◆ கிணறு வற்றினால்தான் தண்ணீரின் அருமை தெரியும்.

◆ மூன்று நாள் ஆனதும் மீனும் விருந்தாளியும் நாற்ற ஆரம்பித்து விடும்.

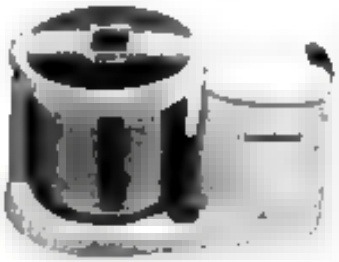
◆ பிறப்பையும் இறப்பையும் உன்னால் தடுக்க முடியாது. இடையிலிருப்பதை அனுபவித்து விடு.

- வி. பத்மா

சமையல் அறையின் சௌபாக்யம்

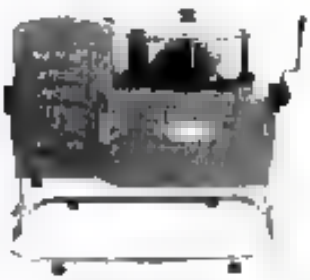
From ISO 9001:2000 certified organization

சௌபாக்யாவின் உங்கள் மனம் கவர்ந்த புதிய மற்றும் டேபிள் டாப் மாடல் வெட் கிரைண்டர்களில் இன்றே உங்கள் வீட்டிற்கு ஒன்றை வாங்குங்கள்.



Sakthi Tabletop

shree Table Top



Tilting Grinder

Shree TABLETOP WET GRINDER

SOWBAGHYA®

The Grinder People

110 volts @ 60 Hz also available for USA and Canada

• **Chennai** : *32-A North Usman Road, T Nagar, 600 017 Ph: 044-2834 2908 / 2834 3547, Fax: 044-2834 4426*
• *5 Hastinapuram Main Road, Chrompet 600 044 Ph: 044-2223 4420*
• **Erode**: *314 Perundurai Road, 638 011 Ph: 0424-226 0245 / 9965*
• **Bangalore**: *168, Vasrapillai Street, 560 001 Ph: 080-532 0627* **Email**: *sowbaghya@bth.net* **Web**: *sowbaghya.com*

• **Delhi**: *Madras Stores, Karol Bagh, Ph: 25722798*
• **Andaman**: *SKB Enterprises, #2, Meshack Market, Port Blair 744 101*

• **Overseas Dealers**: • **Dubai**: *Hadi Enterprises Ph: 04-3470310* • **Sri Lanka**: *Good Value Distributors (Eswaran Bros) Ph: 01-2435642* • **Malaysia**: *Mi Casa Concepts Sdn Bhd., Ph: 05-5951505*
• **Singapore**: *Anacaona Private Limited, Ph: 63341566*

இந்தியா ஒளிர்வது மக்கியதன் பொற்றோர்களால்

இக் கட்டுரையை வாஷிங்டனிலிருந்து எழுதியிருக்கும் 'கயல்விழி' எகனாமிக்ஸ் டைம்ஸ், பிஸினஸ்லைன் போன்ற பத்திரிகைகளிலும், ஹரால் கோச்சில் செய்யும் 'ஸ்பெக்ட்ரம்' பத்திரிகையிலும் எழுதி வந்தவர். மனோதத்துவத் துறையில் பி.எச்டி. முடித்தவர். இன்றைய இந்தியாவின் நிலையைத் தனது நோக்கில் இங்கு அற்புதமாக வெளிப்படுத்தியுள்ளார்....

இந்தியாவின் சமீப காலத்திய பொருளாதார வளர்ச்சி வியக்கத்தக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தியிருக்கிறது. அமெரிக்கா, பிரிட்டன் போன்ற நாடுகளில் மீடியா மொகல்ஸ் என்று வர்ணிக்கப்படும் 'வாஷிங்டன் போஸ்ட்', 'எகனாமிஸ்ட்' போன்ற வலிமை வாய்ந்த பத்திரிகைகள் நம் வளர்ச்சியை பல கோணங்களில் அலச ஆரம்பித்திருக்கின்றன. சாதாரணமாக இப் பத்திரிகைகள் நம்மைக் 'கண்டு'கொள்வதே அபூர்வம்! இன்றோ, பிற்காலத்தில் தம்முடைய இன்றைய வளர்ச்சி நீடிக்குமா என்பதே அவர்களுடைய தலையாய கவலை!

பெரும் 'கன்ஸல்டன்ஸி' கம்பெனிகளின் ஆய்வு ரிப்போர்ட்களின்படி, இந்தியா வரும் இருபது, முப்பது வருடங்களில் ஒரு "சூப்பர் பவராக" பொருளாதாரத்தில் தலையெடுக்குமா, அதனால் தங்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய சாதக, பாதகங்கள் என்ன என்பதே வல்லரசுகளின் இன்றைய ஆராய்ச்சி!

சைனா, ஜப்பான் போன்ற நாடுகளுக்கோ எதிர்காலத்தில் ஆசியாவில் தங்கள் முதன்மை

'கல்வி' தான் மற்ற பொக்கிஷங்களை

ய ா வ
ற்தானத்தை இழக்காமல்
இருக்க வேண்டுமே என்பது கவலை
யாகும். அதற்காக இன்றே பல்வேறு முயற்சி
களில் ஈடுபட்டுள்ளனர். அவர்கள் தங்கள் கல்வித்
திட்டத்தில் புகுத்தியிருக்கும் முக்கியமான ஒரு
விஷயம் நமக்கும் ஒரு படிப்பினை.

அது என்ன? அதற்கு முன் ஒரு விஷயம்–

உண்மையிலேயே நாம் இன்றைய வாய்ப்புகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்வோமா, 'பில்லியன் சான்ஸ்' என்று வர்ணிக்கப்படும் நம்முடைய 'மக்கள் தொகை' நிறைந்த பெரிய குடும்பத்தின் அறிவு வலிமையை இறும்பூது உபயோகிப்போமா அல்லது சமயத்தில் கைநழுவ விட்டு விடுவோமா என்பதே இன்றைக்கு முக்கியமான கேள்வி.

இந்த மகோன்னதமான தருணத்தில் நம் இளைய சமுதாயத்தின் பங்கு மகோன்னதமானது மட்டுமில்லை, அவர்களின் ஒவ்வொருவருடைய வாழ்க்கையின் வளமும் இதில் அடங்கியிருக்கிறது. இதை நம் இளைஞர்கள் நன்கு உணர வேண்டும். அவர்களுக்குள் கைகொடுக்க பெற்றோர்களின் ஊக்கமும், அரசாங்கத்தின் பங்கும், ஒத்துழைப்பும் இன்றியமையாதவை.

தற்சமயம் நாம் அடைந்திருக்கும் வளர்ச்சியானது மத்தியதர வகுப்பினரின் உழைப்பின் பலனாகும். கஷ்டப்பட்டு தங்கள் குழந்தைகளுக்கு மேற்படிப்பு கொடுத்ததைத் தவிர, அக் குழந்தைகளுக்கு இன்றைய வெளி உலக நடப்புகளைப் பற்றியும், அதில் முன்னேற வேண்டிய அவசியத்தைப் பற்றியும் பலவிதமாக உணர்த்தி, வளர்த்து, தகுந்த சூழ்நிலையை ஏற்படுத்திக் கொடுத்து, அவர்களை வெற்றி பெறச் செய்தவர்கள் மத்தியவர்க்க பெற்றோர்களே. இந் நிலையை மேலும் விரிவுபடுத்த மத்தியதர வர்க்கத்தோடு பொருளாதாரத்தில் கீழ்த்தட்டு வகுப்பினரும் பங்கு பெற வேண்டும் அல்லது பங்குபெறச் செய்ய வேண்டும். இதை ஒரு 'அறிவுப் புரட்சி' என்றே வைத்துக் கொள்ளலாம்.

இனி வரப் போகும் ஆண்டுகளில் தொழில்நுட்பத்தின் ராட்சச வேகமானது நம் ஒவ்வொரு தொழிலையும் நாம் கற்பனை செய்து கூடப் பார்க்க முடியாத அளவுக்கு மாற்றக்கூடிய வலிமை உடையது. சாதாரணமாக ரோடு போடுவது, கட்டடங்கள் கட்டுவது போன்ற தொழில்களிலிருந்து விவசாயம், வியாபாரம் போன்ற ஒவ்வொரு துறையிலும் தொழில்நுட்பம் ஏற்கெனவே ஆரம்பித்து விட்டன. அதனால் சாதாரணத் தொழிலாளர்கள் கூட அவ்வப்போது ஏற்படும் மாற்றங்களுக்குத் தகுந்தபடி செயல்பட்டுத் தங்களைத் தகுதியாக்கிக் கொள்வது ரொம்ப அவசியமாகிறது.

இத்தகைய புரட்சிக்குத் தங்கள் குழந்தைகளைத் தயார் செய்ய ஒவ்வொரு வகுப்பினரும் முன் வர வேண்டும்.

பள்ளிப் பாடத் திட்டங்களில் கணக்கு, விஞ்ஞானம் ஆகிய பாடங்களுக்கு மிகவும் முக்கியத்துவம் தர வேண்டியது அவசியம். இதற்காக வெளிநாடுகளில் ஏகப்பட்டது செலவழித்து, புதுப்புது உத்திகளைப் புகுத்தி தங்கள் மாணவர்கள் விஞ்ஞானம், கணக்குப் பாடங்களில் தேர்ச்சி பெற மிகவும் பிரயாசைப்படுகிறார்கள்.

நமக்கு இவை எதுவும் தேவையில்லை. வீண் விரயம்தான். சென்ற முப்பது ஆண்டுகளாக வெற்றிகரமாகச் செயல்படும், செஸ்ட்ரஸ் மற்றும் ஸ்டேட் போர்டுகளின் கல்வித் திட்டமே போதுமானது. வேண்டுமானால் காலத்திற்கேற்ப விஞ்ஞானம், கணக்குப் பாடத் திட்டங்களை பலப்படுத்தினால் போதும். இதன் மூலம் படித்து வெளியே

வந்தவர்களுக்கு இன்று அமெரிக்காவில் பல்வேறு துறைகளில் கம்பனைக்கு வட்டாத உயரத்திற்கு உயர்ந்திருக்கிறார்கள்.

இதைத் தவிர, இப் பெரும் புரட்சியில் ஆங்கிலத்தில் பல இன்டர்நெட்களாதலும், ஆங்கிலம் சென்ற முன்றாது ஆண்டுகளில் நம்முடன் ஒன்றி விட்டது. வெளிநாடுகளில் உயர்ந்த படிப்பு, ஆராய்ச்சி நடக்கும் பிரிந்து பெற்ற பல்லைக்கழகங்களில் எனை, ஜப்பான், வியட்நாம் போன்ற நாட்டு மாணவர்களின் கடும் உழைப்புக்கு இடையில் நம் மாணவர்கள் கொடி கட்டிப் பறப்பதற்கு அவர்களின் ஆங்கிலம் பல வகையில் காரணமாகும். அத் தொடர்ந்து மாணவர்கள் இந்த மாதிரி உயர் கல்விக்கு வெளியில் வரும் பொழுதுதான் ஆங்கிலத்தை அவசியமாக எதிர்நோக்கள். அதில் புலமை பெற அவர்களுக்கு அவகாசம் தேவைப்படுகிறது. வேர் இதனால் விரிந்த அடிவேர் தான்.

இன்று...

கம்ப்யூட்டர், இன்டர்நெட்டில் துறைகளில் நாம் மேம்பட்டு நிற்பதற்கும் ஆங்கில அறிவு உன்னமையான காரணம். இதை மிக "பீக்" இங்கிலீஷ் ஸ்பீக்கிங் வேர்ல்" ஏராளமான கொடுக்கிறதை என்ற கார வகை பல பல கம்பெனிகள் தங்களின் அலுவலக வேலைகளை இந்தியாவில் செய்ய ஆரம்பித்திருக்கிறதை. எனவேதான், ஜப்பான் இன்றும் இப் போட்டியில் முன்னுக்கு வர முடியவில்லை. இந்த நமமுடைய ஆங்கில அறிவு பலத்தை, நம் அரசாங்கமும், கல்வித் துறை அதிகாரிகளும் தயவின்றி அறிந்து கொண்டு, இத் துறையை மேலும் வளர்க்க உரிய நடவடிக்கைகள் எடுப்பது மிக அவசியம்.'

நம்முடைய நோக்கங்களில் கூட முன்றி பாலிடிக்ஸ், பழுதடைந்து போனதை முதலில் மற்றம் நடந்தப்படும் தான், எலிமென்டரி ஸ்கூல் முதலாவதற்கு, புது உத்தியை உடனே கொண்டு தரமான, ஆங்கிலம் விஞ்ஞானம் கற்க ஏற்பாடு செய்வது மிகவும் அவசியம். இதற்கு பள்ளிப் பாடத் திட்டங்களோடு கொக்காமல், தனியார் அமைப்புகள் எத் தனையோ உள்ளன, அவர்களிடம் இப் பொறுப்பை ஒப்புவித்து நிறந்த முறையில் இப் பணியை நிறைவேற்றலாம். அப்பொழு தான் ஒன்றுதொடங்கியிருக்கும் ஒரு பகுதி மக்களோடு, ஏராளமான மக்களும் வர கொக்க முடியும்.

இன்றைய நம் வளர்ச்சி பெரும்பாலும் தனிப்புறத்து இளைய சமுதாயத்தினரின் முயற்சியினாலேயே ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஒரு பிரிய தலைமுறை, அதுவே இந்த மகத் தான வளர்ச்சியை ஏற்படுத்தியுள்ளது. போகப் போக இவ் வளர்ச்சி மற்றைய நாடு களுடன் போட்டியில் வெல்ல வேண்டும் என்றால், மேலும், மேலும் நிறைய்ட வர்க்கத் தினர் இப் பட்டத்துக்குள் வர வேண்டும். இல்லையென்றால் மேலே சொன்னபடி, வரப் போகும் ஆண்டுகளில் நம் நாடு 'இரு தொழிலர்' வளர்ச்சியில் கூட பின்தங்க நேரிடும்.

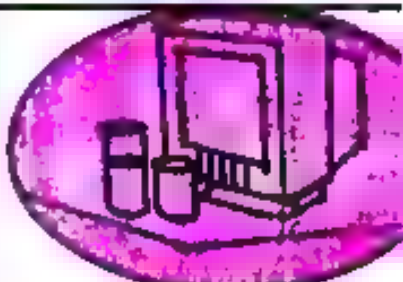
இப்பொழுது நம் வளர்ச்சியைப் பற்றி உலக நாடுகள் கடும் பொறாமைக் உள்ளாகி யாக வேண்டுமென்றால், இந்த அறிவுப் புரட்சியில் முன்னொரு குடிமகனும்/மகளும் பங்குபெறுவது இன்றியமையாதது.

இதனால் நம் தாய்மொழி பாதிக்கப்பட்டு விடுமோ அல்லது நம் நாட்டு தொலைப்பு முறைகளும், வரை, வரை நம் பண்புகளை மறந்து, நாட்டில் அனைவரும் முற்று விடுமோ என்றெல்லாம் கவலைகள் கொள் புல் நிச்சயமாக இல்லைகளுக்கு தேவை கூடியதல்ல.

இன்றைக்கு உலகம் முழுவதும் பல சிலேறைக் சமுதாயத்தில் பரந்திருக்கிறதை. ஒருவேளை இவை நம்மையும் பாதிக்காமலே தவிர, ஆங்கிலப் படிப்பு மூலம் ஏற்படும் என்பது நலைப்புக்கு உரியதாகும். இன்றைய நம்மைக் காக்க ஒரு 'தாய்மைப் புரட்சி' தேவை. இது மற்றொரு மாபெரும் அறிவி யல். நம்முடைய தாய்மை, கலாசாரம் முதலி யன வேறு எங்கும் காணக்கிடக்காதவை. இவைகள் நம் சமுதாயத்தை எக்காலத்திலும் காப்பாற்றும் என்றே நம்புவோம்!

சங்கருடைய உயிரை பறிக்க வந்தவர், "உயி முன்னால் தன்னீர், காசி ஏதாவது வைத்தீர்களா?" எனக் கேட்டார். "அதுதான் எங்கள் வழக்கமே" என்ற போது, "அதனால்தான் இப்போது பறந்தீர்கள்" என்றார். இதற்கிய காரணத்தை அவர் தெரிவிக்கவில்லை. இப்போதெல்லாம் சீசன் பார்த்து அமர் வரைவி, மாலியர் கூட இரண்டு மிட்டர் தன்னி உட்கொள்ளுதான் அழைக்கிறார்கள்.

- சிறுவாணி.



வாழ்க்கையில் வெற்றிபெற வேண்டுமா?

தொழில் வசியம்

அதிர்ஷ்ட மோர் எண் சனி பகவான் நேரடி திரு. கே.ஆர். பிரபாகர் ராஜ் அவர்களின் வருத்துரை.

தொழில் வசியம் என்பது மேல் நின்று தொழில் வெற்றிபெற உதவும் விருப்பமே அல்லாமல் தொழில் மட்டுமல்லாமல் தொழில் வளர்ச்சி மனித வாழ்வில் உண்டாகும் அனைத்து பிரச்னைகளுக்கும் மிகச்சில முறையில் தீர்வு காண முடியும்.

குறிப்பாக தொழில் முடக்கம், விபத்தால் மற்றும் உத்தியோகத்தில் இடையூறுகள், திருமணத் தடை, குழந்தை பாக்கியம் இல்லாமை, பணக் குழப்பம், நீங்க குலிய சக்திகளால் பாதிப்புகள், முன்னேற்றத் தடை, புகழ் இல்லாமை, எதிரி பயம், மேலும் என்னற்ற வாழ்க்கைப் பிரச்னைகளுக்கும் தொழில் வசியம், நிரூப ரகசியம் மிக நல்ல முறையில் தீர்வு காணலாம்.

மளிகைக் கடைகள், தொழில் நிறுவனங்கள், ஹோட்டல்கள், இன்டஸ்ட்ரீஸ்கள், பள்ளி, கல்லூரிகள், பஸ், லாரி சர்வீஸ்கள், ஜவுளிக் கடைகள், மளிகை கம்பெனிகள், எற்றுமதி, இறக்குமதி நிறுவனங்கள், தூள் மில்கள், சினிமா தியேட்டர்கள், குடிசைத்தும் வீடுகள், மருத்துவ மனைகள், எஞ்சினீரிங் நிறுவனங்கள், மேலும் உலகில் உள்ள அனைத்துத் தொழில்களுக்கும் தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், அத்தொழில் நன்கு வளர்ச்சி அடைந்து மிகப்பெரிய லாபத்தைப் பெற்றுத் தரும். மக்கள் மத்தியில் நல்ல பெயரைத் தரும். அரசு அதிகாரிகள், வருமான, தனியார் நிறுவன அதிகாரிகள், வாடிக்கையாளர்கள், நண்பர்கள் மேலில் தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், அவர்களின் பணியில், உத்தியோகத்தில் பாராட்டுக்கள், சிறப்புகள் உண்டாகும்.

தொழில் வசிய நிபுணர் என்பது மோனை மாற்றமல், இருக்கின்ற மோனிலேயே வசியம் செய்வதாகும். மோனில் தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், வாழ்வில் எடுக்கின்ற காரியங்கள் எல்லாம் வெற்றியே வெற்றி மேலும். பணம், பதவி, புகழ் அனைத்தும் கிட்டும். மேலும் கூடுதலாக பல மேற்ற வளமான வாழ்வு வாழலாம்

தொழில் வசியம் என்பது அதிர்ஷ்ட மோர் எண் சனியின் முக்கிய அங்கமாகும். இதில் நியூமராலஜி, நேமாலஜி, ஸைன், மேக்னட், பிரபாலஜி, அஸ்ட்ராலஜி, பர்ஸனாலிட்டி, பியூச்சராலஜி, ஹார்மோலஜி, மோர் வசியம் என மொத்தம் 19 வாரிகள் உள்ளன. இவைகள் அனைத்தையும் நன்கு ஆய்வு செய்து தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், பரிபூரண அதிர்ஷ்டசாலிகள் ஆகலாம்.

ஆண், பெண் எந்தத் தேதியில் பிறந்தவர் களாக இருந்தாலும், அவர்கள் திருமணம் செய்து கொண்ட நாளின் கூட்டு எண் 2, 4, 5, 7, 8 வரும் நாளில் கல்யாணத் திருமணம் செய்து கொள்ளக் கூடாது கூட்டு எண் என்பது திருமண நாளின் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண்களாகும். அப்படி செய்து கொண்டவர்களின் வாழ்வில் பலவித பிரச்னைகளும், இடையூறுகளும், தோல்விகளும், கஷ்டநஷ்டங்களும், மன விரயங்களும், விரோதம் போன்ற கெட்ட சம்பவங்களே நடந்து கொண்டிருக்கும்.

இக்கல்யாணத்திலிருந்து அவர்கள் விடுபட அதிர்ஷ்ட நாளில் மறுமணம் என்னும் 'மறுமணங்களை முன்பு செய்து கொண்டால், குடும்ப வாழ்வில் எல்லா அதிர்ஷ்டங்களும் வந்து சேரும். தொழில் வளர்ச்சி, செல்வம் பெருக்கு புகழ், பணம், கீர்த்தி அனைத்தும் வந்து சேரும்.

தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், செய்கின்ற தொழில் சுமாராக இருந்தாலும் அதில் வெற்றிமேல் வெற்றி பெறலாம் இக்கலை பூரண விருப்பம் + தெய்வீக சக்தியினால் கொண்டதாகும்.

உங்கள் வாழ்வில் வளம்பெற, வெற்றிபெற அதிர்ஷ்ட விருப்பம் தேடிவர உடனே வந்து சந்திக்கவும்.

இவர் எழுதிய அற்புதமான புத்தகங்களை வாங்கிப் படிக்கவும்.

1. அதிர்ஷ்ட மோர் எண் சனியின் (தமிழ், English, தெலுங்கு) ரூ.300/- M.O செய்தால். மேலும் நாட்டினர் ரூ.1,000/- அனுப்பவும்.

2. வெற்றிக்கு வழி - ரூ. 1,050/- M.O. செய்தால். மேலும் நாட்டினர் ரூ. 2,000/- அனுப்பவும்

உங்கள் வெற்றிக்கு வழி காட்டும் தொழில் வசிய மாமேதை கே.ஆர். பிரபாகர் ராஜ்

நியூமராலஜி - நேமாலஜி - ஸைன் - தொழில் வசியம்

அதிர்ஷ்ட மோர் எண் சனியின் நிபுணர்

கே.ஆர். பிரபாகர் ராஜ் M.A.,

நல்லாசிரியர் தெரு,
எருமப்பட்டி (P.O) 638 468.
நாமக்கல் (Via), சேலம் (Dt.)
TAMIL NADU - INDIA. Ph: (04254) 267258.
Cell: (0) 94430 56366 (0) 98427 13516

கால விடுமுறை : புதன், வியாழன்

BOOKS: அதிர்ஷ்ட மோர் எண் சனியின் Rs.300/-, வெற்றிக்கு வழி Rs.1,050/-

Advt

பில்ராத் கருத்தரிப்பு மையம்

உலகத் தரம் வாய்ந்த அதிநவீன வசதிகளுடன் கூடிய

HI TECH TEST TUBE BABY CENTRE

FACILITIES AVAILABLE

- INTRA UTERINE INSEMINATION (IUI)
- INVITRO FERTILISATION (IVF)
- INTRA CYTOPLASMIC SPERM INJECTION (ICSI)
- BLASTO CYST CULTURE
- LASER ASSISTED HATCHING
- EMBRYO & SPERM CRYOPRESERVATION
- MICRO EPIDI DYMAL SPERM ASPIRATION (MESA)
- PRE IMPLANTATION GENETIC DIAGNOSIS

BILLROTH HOSPITALS

43, லட்சுமி நிலையாந்த சாலை, (பூந்தமல்லி நெடுஞ்சாலை சமீபம்) கொளப் நகர், சென்னை - 600 030. போன் : 2644 1777, 2644 4070 ஃபேக்ஸ் : 2644 2999

Email: drvjegan@hotmail.com.

Good Morning Drawing Miss!

இது போன்ற

வணக்கத்துக்குரியவர்

தீங்களாகவும் இருக்கலாம்

நீங்களும்

ஓவிய ஆசிரியர்

ஆக முடியும்

வரும் நவம்பரில் தமிழ்நாடு அரசுத் தொழில் நுட்பத்தேர்வு (Free hand Outline and Model Drawing - Higher Grade) எழுதி நிரந்தர ஓவிய ஆசிரியர் ஆகலாம். அரசு மற்றும் தனியார், உயர்நிலை, மேல்நிலைப் பள்ளிகளில் பணியாற்றலாம். அடிப்படைச் சம்பளம் ரூ. 4500/- இதர படிகள் சேர்த்து ரு.7000/- வரை மாதச் சம்பளம். கல்வித் தகுதி SSLC, +2 தேர்ச்சி, தமிழ் ஆண், பெண் இருபாலரும் தேர்வுகள் பயிற்சியும் உண்டு.

உங்கள் முகவரியை ஒரு தபால்கார்டில் எழுதி அனுப்பினால் அல்லது தொலைபேசியில் தெரியப்படுத்தல்

இலவச விவரப்புத்தகம் உங்கள் வீடு தேடி வரும்.

AJANTHA SCHOOL OF ARTS

No. 6, Muthu Nagar, (Near Sundar Thirumana Mandapam) Poonamallee, Chennai - 600 056. Ph : 044 - 26490353

சென்ற மாதம் பெய்த மழையை ஒரு வாசகி
எத்தனை அழகாக வரவேற்று
வருணித்திருக்கிறார் பாருங்களேன்!

'போன வருடத்தை விட இந்த வருடம் தாங்க முடியாத அதிக வெயில்' என்ற சுடுபல்லவியையே வருடா வருடம் பாடுவோம். இந்த வருடமும் அப்படியே! கோடைக்கு ஏற்ற குளிர்பானங்கள், சமையல் வகைகள் பற்றிய 'டிப்ஸ்'களை எல்லாப் பத்திரிகைகளும் வாரி வழங்கிக் கொண்டிருந்தன. ஏதோ, அங்கொரு நாளும், இங்கொரு நேரமும் என்று அவ்வப்போது பெய்த மழையால் ஏழைகளின் ஊட்டியான கோவையில் வெயில் தணிந்திருந்தது. கோடை விடுமுறையில் வெளியூர் செல்ல வேண்டும் என்ற குழந்தைகளின் ஆசையை நிறைவேற்ற கொஞ்சம் தயங்கினோம். படிக்கும் குழந்தைகளுக்கு இடமாற்றம் அவசியம் என்ற முடிவில், அரை மனதுடன் ஊளுகுளு கோவையிலிருந்து கிளம்பி, தகிக்கும் தஞ்சை நோக்கி மே முதல் தேதி பயணித்தோம்.

இரவு 8 மணிக்கு தஞ்சை பஸ் நிலையத்தில் நின்ற போது, வானத்தில் நிலவைச் சுற்றி வட்டம் அமைந்திருப்பதை என் பேத்தி அதிசயமாய்ப் பார்த்தாள். என் அறுபது வயது அனுபவத்தில், "நிலாவைச் சுற்றிக் கோட்டை கட்டியுள்ளது. நிச்சயம் மழை வரும்" என்றேன். வருணபகவான் அதை உண்மை என்று மறுநாள் நிரூபித்தான்.

மறுநாள் காலையில் பிடித்த மழை! "இந்த மழை போதுமா, இன்னும் மழை வேண்டுமா?" என்று இடிமுழக்கத்தால் பேரொலி எழுப்பிக் கேட்டுக் கொண்டே, கொட்டித் தீர்த்தான், வருணன் [illegible]ரவு, பகல் விடாது பெய்தது. வெயிலின் கொடுமைக்குப் பயந்து போன எங்களுக்கு இயற்கையே ஏ.சி. அமைத்துக் கொடுத்ததைப்

குளுகுளு
கோடைக்காலம்!

பார்த்து ஆனந்தக் கடலில் குளித்தோம்.

மூன்று வருடங்களாக பருவ மழை பொய்த்து வயல் வெளியெல்லாம் பாளமாக வெடித்துக் கிடந்த கோலம் மிகவும் கொடுமையானது. பூமித்தாயே தாகத்தால் நாவறண்டு, உதடுகள் வெடித்து, வானத்தை நோக்கி வருண பகவானை வேண்டி நின்றாள். அக்கினி நட்சத்திரமும், அன்னை பூமியை நோக்கி அடிபெடுத்து வைக்கத் தயாராக நின்ற நேரம்!

அக்கினி நட்சத்திரத்தை ஆரத்தித் தழுவி வரவேற்று, தன் மழைக் கரத்தால் 'அணைத்து' அப்படியே அமுக்கி, அவித்து விட்ட வித்தையை என்னவென்று சொல்வது! கொட்டிய மழை நீரை எல்லாம் வயிறு முட்டக் குடித்த அன்னை பூமி, தன் தாகம் தீர்ந்தபின், மிகுந்த நீரை ஓடி, ஓடி, அள்ளிப் போய், பாதாளத்தில் நமக்காகப் பாதுகாத்தும் வைத்து விட்டாள். மரம், செடி, கொடிகள் எல்லாம், காற்றில் 'ஜலேசா' பாடி மழையை வரவேற்று, குளிரக் குளிரக் குளித்து, வேரால் நீரை உறிஞ்சிக் குடித்து, ஓடும் நீரை உள்வாங்கி ஊற்றுக்கு வழங்கி, கிணறு, ஏரி, குளம், குட்டைகள் நிரம்பி வழிந்து... என்னே விந்தை! இருபது வருடங்களுக்குப் பிறகு இப்படி ஒரு கோடை மழை! அடை மழை! தமிழகமே தண்ணை அடைந்தது!

வருண பகவானுக்கு மக்கள் மீது கோபம் போலும்! இருக்காதா பின்னே! நீர் நிரம்பும் ஏரி குளங்களைத் தூர் வாராமல், குப்பைக் கொட்டித் தூர்ந்து போக வைத்தால் கோபம் வராதா? வருணனை வாழ்த்தி வரவேற்கும் மரங்களை வெட்டிச் சாய்த்தால் கோபம் வராதா? மழை நீரை சேமிக்காமல், வீணாக ஓட விட்டுக் கடலில் விழ வைப்பது நியாயமா? தண்ணீர்ப் பங்கீட்டை அரசியல் பிரச்சினையாக்கி அதில் குளித்து எழும் அரசியல் வாதிகளின் செயல்பாடு வருண பகவானின் கோபத்தை அதிகப்படுத்தி விட்டது போலும்!

போதும்! இந்தத் தண்டனை போதும்! நீரின்றி நாம் தவித்தது போதும். இனி மேலாவது பொறுப்போடு செயல்பட்டு நீர்வளத்தைக் காப்போம்.

— என். ரங்கநாயகி

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : எங்க வீட்டு 'ஃபேவரைட்' *கடைசி தேதி* : 15.6.2004

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

அருநெல்லியில் அசத்தலாம் வாங்க!!

"ஆதிசங்கரருக்கு, ஏழைப் பெண் மணி அளித்தது அரு(ரை) நெல்லியா? பெரியநெல்லியா? என்று பட்டிமண்டபம் நடத்தினால், நான் நடுவராக இருந்தால், "அருநெல்லியே!" என்று தீர்ப்பளிப்பேன். காரணம், உச்சாணிக் கொம்பில் உட்கார்ந்து கொண்டு, குடும்ப பலசரக்கு 'பட்ஜெட்'டில் பாதியை விழுங்கும் புளியை ஓரங்கட்டி, பணத்தை மிச்சப்படுத்தி... தங்க மழைக்குக் (மிச்சம் பிடித்த பணத்தில் நகைச்சீட்டு) காரணமாவதால்தான்.

பள்ளிக்கூட வாயிலில், தள்ளுவண்டியில் பத்துப் பைசாவுக்கு (இப்போது [illegible] காசு) அருநெல்லிக்காய் வாங்கி ஆனந்தமாகச் சாப்பிடும் பிள்ளைகளை இப்போதும் காணலாம். அதற்குக் காரணம் அதன் இனிப்பும், புளிப்பும் சேர்ந்த சுவையே.

சாதாரணமாக அருநெல்லிக்காயை, உப்பு, காரம் சேர்த்து ஊறுகாய் செய்வதுண்டு. ஆனால் அது மட்டுமல்லாது குழம்பு, ரசம், பச்சடி, துவையல், கலந்த சாதம் என்று எதுவும் செய்து அசத்தி விடலாம்...

"சாம்பார் ஏன் கறுப்பா இருக்கு...? ரசம் ஏன் நிறமாயில்லை (பழைய (அ) கறுப்பு புளியின் கைங்கர்யம்) என்று முகம் களிப்பவருக்கு... பாதி புளியும், பாதி அருநெல்லிச் சாறும் சேர்த்து குழம்பு, ரசம் செய்தால்... "ஆஹா...என்ன நிறம்!... என்ன ருசி! சாதமே வேண்டாம்... அப்படியே குடிக்கலாம் போல இருக்கு..." என்று சொல்ல வைக்கும்.

ஒரு பிடி அருநெல்லிக்காயை கொதிக்கும் நீரில் சிறிது உப்பும், மஞ்சள் பொடியும் சேர்த்து மூடி வைத்து ஆறின பிறகு கையால் அழுத்தினால் விதை நீங்கி விடும். சதைப்பற்றை மிக்ஸியில் ஒரு சுற்றுச் சுற்றி (தண்ணீர் சேர்த்து) வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டால் எல்லாவிதமான 'ரசமும்' புளியில்லாமல் ஜமாய்க்கலாம்.

பருப்பு ரசம் - அருநெல்லி ஜலத்துடன், உப்பு, ரசப்பொடி, பெருங்காயப்பொடி, சிறிது மஞ்சள் பொடி தக்காளியுடன் கொதிக்க வைத்து வெந்த பருப்பு ஜலம் சேர்த்து, கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை போட்டு நெய்யில் கடுகு தாளித்துக் கொட்ட வேண்டும்.

(எலுமிச்சம்பழ) ரசம் : அருநெல்லி ஜலத்தில் உப்பு, தக்காளி 3 (அ) 4, பச்சை மிளகாய், பெருங்காயம், மஞ்சள் பொடி சிறிது சேர்த்து, பருப்பு ஜலம் சேர்த்து, தாளித்துக் கொட்ட வேண்டும்.

மிளகு ரசம் - புளிக்குப் பதில் அருநெல்லி ஜலத்தில் உப்பு, பெருங்காயம், மஞ்சள் பொடி தேவையானால், தக்காளி, பருப்பு ஜலம் சேர்த்தவுடன் சீரகம், மிளகை நன்றாகப் பொடித்துப் போட்டு தாளித்துக் கொட்டினால் போதும். கறிவேப்பிலையைக் கிள்ளிப் போடவும்.

STAR RENDEZVOUS

T.N. SESHAN ANSWERS QUESTIONS FROM CHILDREN

DON'T MISS!

THE CONCLUDING EPISODE OF

'THE GUAVA TREE CAPER'

BUY YOUR CHILD A COPY TODAY!

CENTRE-SPREAD POSTER

BRIAN LARA

GOKULAM

The magazine for children

JUNE 2004
Rs.8/-

For Subscription mail to :
Gokulam, Kalki Buildings, 47 NP Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal,
Chennai-600 097 E-mail:subscription@kalkiweekly.com

கலந்த சாதம் :

விரை நீக்கிய அருநெல்லிக்காய் விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். எலுமிச்சம் பழச் சாதத்திற்கு வறுப்பது போல் கடுகு, கடலைப் பருப்பு, உளுந்தம் பருப்பு, பெருங்காயம் தாளித்துக் கொள்ளவும். தனியே பச்சை மிளகாயுடன் அருநெல்லி விழுதை சேர்த்து, வதக்கிக் கொள்ளவும். மஞ்சள் பொடி, உப்பு சேர்த்து பிறகு சாதத்தைக் கலந்தால், எலுமிச்சம் பழ சாதத்தைவிட எளிது நினைக்கத் தோன்றும்.

புளி சேர்த்துச் செய்யும் எல்லாத் துவையலிலும் புளிக்குப் பதில் 5 (அ) 6 அருநெல்லிக்காயை விரை நீக்கி பச்சையாகவே சேர்த்துச் செய்யலாம்.

சட்னி வகைகளுக்கும் அருநெல்லி ஏகதொடுக்கும்.

அலுவலுக்குச் சோளாவில் மாங்காய் சேர்ப்பார்கள். அவ்விதமே அருநெல்லியையும் மாங்காய்க்குப் பதில் சேர்த்துச் செய்யலாம்.

அருநெல்லி வெல்லப் பச்சடி :

அருநெல்லி - 1 கப்,
துருவிய வெல்லம் - 1 கப்

முதலில் அருநெல்லியை சிறிது உப்பு சேர்த்து வேகவைத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வெல்லத்தைக் கரைய விட்டு வடிகட்டி, பிறகு பாகு வைத்து, பாதி பாகு பதம் வந்தவுடன், வெந்த நெல்லிக்காயைச் சேர்த்து சற்று இறுகும் வரை கொதிக்க விட்டு, இறக்க வேண்டும். (நெல்லிக்காயை வேகவைக்காமல், வடிகட்டிய வெல்ல ஜலத்தில் சேர்த்தும் செய்யலாம்).

சர்க்கரை சேர்த்துச் செய்தால், 'ஜாம்' போன்று இருக்கும்.

அருநெல்லி - 1 கப்,
சர்க்கரை - 1 கப்

இதற்கு நெல்லிக்காயை வேகவிட வேண்டாம்.

பாத்திரத்தில் நெல்லிக்காயை அலம்பிப் போட்டு சிறிது ஜலத்துடன் சர்க்கரையையும் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்துக் கிளறினால் சர்க்கரைப் பாகு ஆவதற்குள் நெல்லிக்காயும் வெந்து குலாப்ஜாமூன் போல் தேனொழுக இருக்கும்.

— சங்கரி வெங்கட்

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

◆ ஐயங்கார், வடகலை, ஸ்ரீவத்ச கோத்திரம், மகம், 6 அடி 5.5 அங்குலம், B.Com., PGDBA., (ACS), 32 வயது, சென்னை 9 ஆண்டுகள், டாம்பர் ஒரே, அலுவலகம் ஆரிசர், சென்னையில், ஒரே மகன், திருச்சி, சென்னையில் சொந்த வீடு, தொலைபேசி : 0431-2410364, பெட்டி எண் : 10528

◆ ஐயர், வடமலை, கௌண்டின்யம், சித்திரை2, 28, 165 செ.மீ., சர்க்கரை., 12,000 மேற்பட்ட, சிறப்பு நிறைந்த மாப்பிள்ளை/கோவையில் உள்ள/வேலைக்குப் போக விரும்புகின்ற/பட்டதாரி மணப்பெண் தேவை. 044-28188548 பெட்டி எண் : 10529

◆ Iyer, Vadamal, Kousikam, Avittam, Rs. 11,000/- Oct. 1967, Post-graduate, Top Level Executive, Limited Concern, Chennai, seeks girl from simple respectable family. Subcast acceptable. Box No. 10530

◆ Wanted well educated employed homely fair, good-looking girl 27 to 29 years, respecting family values from good decent family for Vadama, Athreya Visakam, Tula Rasi boy 31, 167 cms, very fair, smart 160604 P.G. Mass Communications Asst. Mgr. Publicity Dept in a renowned diversified Media Org. Hyd. Contact : 011/23592762, 25588658 Send BMP Box No. 10531

[redacted]

[redacted]

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam (29.11.71) Revathi, B.E., (E.C) GNIIT, Senior Engineer, Limited Company Chennai Rs. 18,000/- p.m. Ht., 165cms, Medium complexion, seeks girl, preferably employed, same sect, good-looking from a respectable family. Contact : 044-23155513/ 9444186621 Box No. 10535

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam (27.10.74) Poorattadhi 2nd padam, B.Sc., GNIIT, MNC, Bangalore, Rs. 40,000/-p.m. Ht., 180cms, fair, only son seeks girl from the same sect, respectable family, good-looking, Ht., 5.3" above. Contact : 080-26595172 Box No. 10536

◆ Vadama, Kausigam, Uthiradam, 29/173/ M.Com., GNEx (MBA) Multimedia Software working California, USA seeks qualified girls (Girls in U.S.A. also considered) Send horoscope, Bio-data to Box No. 10537 mailragu36@yahoo.com

◆ Tamil Iyer, Vadamal, Athreya, Thiruvanam, B.A., P.G.D.C.A., 1974, 170cm, Employed Central Govt. undertaking, Chennai, Assistant Executive, Rs. 12,500/- seeks suitable bride. Subcast no bar. Phone : 0452-2661521. Box No. 10538

◆ Iyer, Vadama, Vadulam, Thiruvadirai, 32/5.5", C.A., seeks professionally qualified, slim girl, good-looking, fair well trained in Household duties between 24-28. Same sect. Ph : 044-24426372 Box No. 10539

◆ Iyer, Vadamal, Bharatwajam, Kettai, 26/170, B.Com., DCA, SAS (IAS) Central Government, Promoted from Senior Auditor to Section Officer, Own House, seeks well employed bride, Subcast acceptable. Contact : 044-23624337 Box No. 10540

◆ Tamil Iyer, Vathima, Haritha, Poosam, 33 years, MCA Final, Here in 7th place, self employed, Rs. 15,000/-+ seeks graduate, tall bride. Box No. 10541

◆ Alliance invited from Iyer Spinster girls upto 44 for Kerala Bachelor Iyer Boy Vadama, Srivatsam, Aswathi, 49, 5'7", Studied upto B.Com., Final year, Sr. Officer (Finance) Renowned Newspaper Organisation. Subsect no bar. Contact Box No. 10542

◆ Telugu Brahmin, 6000, Niyogi, Poorvadam, Koundinya, Legal innocent divorcee (within three months) fair, 31/137/7000/- graduate, Junior Officer, Limited Company, Chennai, seeks suitable graduate employed girl. Reply Horoscope to Box No. 10543

◆ [illegible] B.A., D.T.V.&E 33, [illegible] 10,000 [illegible] 10544

◆ Iyer, Vadamal, Kousikam, Pooram 28/5.11", B.E., working in USA seeks domestically trained Graduate pleasing personality Iyer girl. Groom coming India [illegible]. Send horoscope family details. Ph. [illegible] Box No. 10545

◆ Iyer, Kaundin, Poorattathi, Kumbha Rasi, 29/175, B.E. (Bombay), M.S (Canada), Software Engineer, Canada, clean habits, religious, vegetarian, seeks good-looking girl, professionally qualified Post graduate/Graduate. Soft spoken, good natured, cultured, traditional with good family background. Send horoscope, bio-data mentioning birthplace, time and place with family details. Box No. 10546

◆ Tamil Iyer, Bharadwajam, Brahacharanam, Uthiradam, Nov. 1964, 173 cms, B.E., Employed Chennai, Software MNC, Legal Divorcee, Shortlived earlier marriage, no encumbrance seeks Tamil Iyer Graduate, Orthodox bride. Divorcee/Widows [illegible]. Box No. 10548

◆ [illegible] 41, 152, [illegible] 11,000/- [illegible] 10549

◆ Bride for Vadamal, Athreya Gothram, Uthara Nakshatram, Legally Divorced Advocate with one daughter aged 11 years. Divorcees with no Children acceptable Reply Box No. 10550

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Moolam, April 1976, 5'6", B.A., PGDCA, PG Dip (Advt), Rs. 14,000/- Mktg Co-ord, FMCG MNC-Chennai, seeks graduate employed girl from respectable family. Contact: Ph 044-24740410 Box No. 10551

◆ [illegible] 33/5.4" [illegible] 5000/- [illegible] 10552

◆ Iyer, Ashtasahasram, Koundinyam, 30/5.4", Uthiradam, Mahara Rasi, Own Business, Tiruppur (Rs. 10,000 p.m.) seeks graduate bride employed transferable to Tiruppur/Coimbatore. Subsects no bar. No Dowry, simple marriage Box No. 10553

◆ [illegible] 29, 170 [illegible] 60,000 [illegible] 3, 4 [illegible] 1,2 [illegible] 10554

◆ Kerala Iyer Boy, Brahacharanam, Koundinyam, Moolam, 1975, 6 ft, (M.Sc.,) CMMT, employed "INTEL" Bangalore, seeks good looking/Homeloving, employed graduate girl from good family. Apply with horoscope. Phone: (044) [illegible] Box No. 10555

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Anusham, 25.8.1974, B.Com., MBA/25,000p.m. 29/175cms, seeks good-looking fair girl from respectable family. Contact Tel: 044-[illegible] Box No. 10556

◆ Iyer, Vadama, Srivatsam, Poorattathi Fourth, BE, Software Professional Infosys fair, 27/172 seeks post-graduate fair, good-looking homely girl 160 plus below 24, employed (other than software). Rajhu/Kethu 7th/8th House not preferred. Ph: 044-24844282 Box No. 10557

◆ Brahacharanam, Athreya, Uthiratadhi, 30/180cms, fair, Senior Systems Analyst, seeks suitable good looking bride preferably employed in similar/Financial Line. Tel: 044-24417327 Box No. 10558

◆ Iyer, Vadamal, Sankrithi, Punarpoosam, 5.6", B.A. (Lit), fair, Private Concern, Rs. 4500 (salary + income) Clean habits, seeks unemployed bride. Simple marriage, no demands, phone: 044-23414967 Box No. 10559

◆ Delhi based Vaidar, Thiruvonam, 29, 172, Asst. Manager, Sundaram Finance seeks alliance from fair, homely graduate working/Non-working bride from respectable family preferably same caste. Send horoscope to Box No. 10560 Ph: 011-27932538

◆ [illegible] 30.7.67/5.7", M.Sc., PGDCA, [illegible] 26000/ [illegible] 1, [illegible] 7th [illegible] 10561 [illegible] 044262-251670

ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்

72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை – 63. போன் : 22760612.
City Office No.7,முதல் மாடி, வேலு தெரு, மேற்கு மாம்பலம்,
(அயோத்யா மண்டபம் அருகில்) சென்னை – 33.போன் 23714942.
எமது புதிய கிளை நிறுவனம் : எண். 7, 30வது தெரு, தில்லைகங்கா நகர்,
நங்கநல்லூர், சென்னை – 600 061. போன் : 22333214

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர், வணக்கம்!

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த **16** ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய், தந்தையற்ற, திக்கற்ற மற்றும் வறுமை கோட்டின் கீழ் வாழும் **200** மாணவ மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன், உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு நல்ல முறையில் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

மேலும் **பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர்** ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

• காலை சிற்றுண்டி (200 பேருக்கு)	ரூ.	1,000/-
• மதிய உணவு	ரூ.	2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
• இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித்தொகை	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	12,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	2,00,000/-

மேலும் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், தொழில்/வியாபாரம் தொடங்கிய நாள், மற்றும் இதர பண்டிகை நாட்களான தீபாவளி, பொங்கல், கிறிஸ்துமஸ், ரம்ஜான் போன்றவைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து ஒன்றை அளித்து அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை **ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்** என்ற பெயருக்கு **Cheque / DD / MO** மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர்

சுவாமி ஸ்ரீ அம்பிகானந்தா — நல்லாசியுடன் — A.ராஜாபக்கிரிசாமி MSc., MEd.,

நன்கொடைகளுக்கு **80G** பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்க ராசியான கடை P.R. ஜுவல்லரி

எங்கு ஜோதிடம் பார்த்தாலும் P.R. ஜுவல்லரிக்கு வந்து ரூ. 400/-க்கு ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கி பயன்பெறுங்கள். கல் ஒரிஜினல் என முழு உத்திரவாதம் தருகிறோம்.

P.R. JEWELLERY
GOLD, SILVER, DIAMOND
BIRTH STONES

Old No. 102, New No. 138, USMAN ROAD,
T. NAGAR, CHENNAI - 600 017.
PH: 2434 4442 2432 7764 - TUESDAY HOLIDAY
(10.00 AM to 1.30 — 3.30 PM to 8.00 PM)
PROPRIETOR : P. RAVINDHIRAN

ராசி	ராசிக்கல்
மேஷம், விருச்சிகம்	பவழம்
ரிஷபம், துலாம்	வைரம்
மிதுனம், கன்னி	மரகதபச்சை
கடகம்	முத்து
சிம்மம்	மாணிக்கம்
தனுசு, மீனம்	புஷ்பராகம்
மகரம், கும்பம்	நீலம்

திருஷ்டியைப் போக்கி, சகல செல்வங்களையும் தரும் வெள்ளெருக்கு விநாயகர் ரூ. 75/-க்குக் கிடைக்கும்.

குரு பகவான் வரும் **19.8.2004** அன்று சிம்ம ராசியில் இருந்து கன்யா ராசியில் பிரவேசிக்கிறார். அதை முன்னிட்டு இந்தியாவிலேயே முதன் முறையாக *வடபழனி B. குமார் சிவாச்சாரியார் அவர்கள் தலைமையில் 108 சிவாச்சாரியர்களை வைத்து 27 நட்சத்திரங்களுக்கு 27 யாக குண்டங்கள் வைத்து, 12 ராசிக்கும் சேர்த்து ஒரு யாக குண்டம் அமைத்து, மாபெரும் யாகம் நடத்துகிறோம்.* அனைவரும் கலந்து கொண்டு குருபகவான் அருள் பெற்று உய்யுமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

குரு பார்க்க கோடி நன்மை என்பார்கள். **27** நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்களும் குருபெயர்ச்சி யாகத்தில் பங்குபெறலாம். நட்சத்திரம் ஒன்றுக்கு ரூபாய் **150/-** பிரசாதம் பதிவுத் தபாலில் அனுப்ப ரூபாய் **30/-** சேர்த்து ரூபாய் **180/-**க்கு D. D. (or) M.O. அனுப்பவும். குருபகவான் உருவம் பதித்த வெள்ளி டாலருடன் பிரசாதம் அனுப்புகிறோம்.

மேலும் யாகத்திற்காக எவ்வளவு தொகை வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம். தாங்கள் அனுப்பும் தொகை அனைத்தும் யாகத்திற்காக செலவு செய்யப்படும். தாங்கள் விரும்பும் தொகையை அனுப்பி யாகத்தில் கலந்து கொண்டு குருபகவான் அருளைப் பெற வேண்டுகிறோம். **D. D. (or) M.O.** அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : **P.R.** ஜுவல்லரி 102, உஸ்மான் ரோடு, சென்னை - 600 017.

யாகம் நடைபெறும் இடம் : **A.V.M.** திருமண மண்டப வளாகம்,
நாள் : **19.8.2004** வியாழக் கிழமை.
நேரம் பிற்பகல் **3** மணி முதல் இரவு **9** மணி வரை
நெ. 101, டாக்டர். ராதாகிருஷ்ணன் சாலை, மயிலாப்பூர்,
சென்னை - 600 004.

குறிப்பு : பணம் அனுப்புபவர்கள் நட்சத்திரம், ராசி அல்லது பிறந்த தேதி, பெயர் மற்றும் முகவரி தெளிவாக எழுதவும்.

குறிப்பு : ராஜ் டீவி.யில் தினனி காலை 6.55 மணிக்கு சிறப்புப் பேட்டியைப் பார்க்கவும்

அறிவிப்பு : திருமணம் பதிற்கு வருவிலு விளம்பரங்களில் மணமகள் வரவில் வேட்பாளருக்கு இலவசமாக வாழ்த்துகள் இடம்பெறுவதால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

◆ Vadama, Koundinyam, Kettai, Sudhajadhagam, 33/170/10,000/B.E., Distributor Limited Company, Tiruchy, Middle class, seeks suitable bride. No demand. Subects no bar. Manaperuthem also accepted. Box No. [illegible]

[redacted]

◆ வடகலை, வெளத்துப் பிரிவைச் சேர்ந்த, விருத்தி ஸ்ரீ, Feb. '76, M.Com., Dip. in Computers (NIIT) Deputy Manager, New Generation Bank, Rs. 33,000. 5.9", சுய தொழில் இந்த வரனுக்கு நல்ல பதித்த, நல்ல குடும்பத்துப் பெண் தேவை உடனிருக்கும் பெற்றோர் வரவும் பெட்டி எண் : 10565

◆ Iyer, Vadama, Naithruva Kashyapa, Kettai, age 42, 5.5", B.Com., Accounts Officer, Employed in MNC Chennai, salary Rs. 18,000/- seeks suitable homely employed/unemployed girl. Subcast acceptable. Ph No. 24320909 cell no. 09841669901 Box No. 10566

◆ Tamil Iyer, Vadamal, Srivatsam, 28/176 Poorvam-3, Nandeema, smart, PGDCA, Master's in Hotel Management, having Own Company in Tourism Industry in Rome (Italy), seeks fair, good looking graduate Brahmin Bride from decent cultured family. Contact Phone : (044) 2222 2211. Box No. 10567

◆ Saiva Pillai, parents seeks MBBS/B.E., MCA, MBA qualified bride with good family back ground for their son B.E., Poorvam, 28 years Dubai employed Senior Engineer. Box No. 10568

◆ Iyer, Vadamal, Vishwamithram, Kettai, 28 years, 5', (MBA), fair, good personality, Production Manager in local say Requires suitable bride from respectable family, smart, good-looking, educated girl upto 24 years. Subcast no bar. Employed girl preferred. Box No. 10569

[redacted]

◆ தொண்டமண்டல வேள முதலியார், 28, 10வது. பூசம். தனியார் ரூ 4000/- மாத நிருவாகம், சிவப்பான வாழ்க்கை வசதி முதலி மாப்பிள்ளை தந்த மாப் தேவை வரதட்சிணை தாங்கள் அறிவிப்பும் பெட்டி எண் : 10571

◆ தொண்டமண்டல வேள முதலியார், 33, B.Sc., PGDCA, மாதம், மாலி, தனியார் ரூ. 5,500/- மாத வருமானம், வேள முதலியார்/ பிள்ளை பட்டம் பெற்ற வரன் தேவை. வரதட்சிணை தாங்கள் அறிவிப்பும். பெட்டி எண் : 10572

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Thiruvonam, 45, Bank employed Legal Mutual Divorcee without encumbrances seeks domestically trained unemployed bridge below 38 from Brahmins. Unencumbered Mutual Legal Divorcees also accepted. Box No. 10573

[redacted]

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Poorvam-3, 173/35, B.E. Working with Wipro for 4 years presently on Project in USA H-1B Visa, clean habits seeks good-looking homely religious & qualified girl preferably from Mumbai or Chennai. Reply Box No. 10575

◆ Brahacharanam, Bharadwaj, Mastham, 161 cms, Age 31, B.Com., ICWAI Inter (CIMA) employed Executive Leading Private Company Chennai requires suitable graduate bride below 29 employed unemployed. Subcast acceptable. Box No. 10576

◆ வடகலை, வத்திரி வகையறா, அவிட்டம் 2, 21.12.83, 5.5, B.Com., ICWA Inter, 10,000/- சொந்த தொழில், சொந்த Flat உள்ள வசதியான, குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வெளிநாடு சென்று வர விரும்பும் நல்ல தேவை. உயரிய வரன் எதிர்பார்க்கும் போன் : 22435402 பெட்டி எண் : 10577

◆ ஐயர், வடகலை, ஆத்ரேய, திருவோணம், 36, 174, 9000, பி.எ., சென்னையில் மத்திய அரசு உத்தியோகம், நல்ல ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வேலைக்கும் பொருப்புள்ள மணமகள் தேவை [சிறு வயதுக்குழந்தை பரவாயில்லை] பெட்டி எண் : 10578

◆ Alliance for Naithruva Kasyabam, Vadamal, Ayilyam-4, 31, 170, B.Com., ACA, Practising Chennai invited from Master/Graduate, Professionally qualified (ICWA/ACS/ACA) same cast girl. Respond with family details. Box No. 10579

◆ குயவர், தென்கலை, பரத்வாஜ், 33, 5.10", M.Sc., (Comp Sci), M.Phil., Lecturer Computer Science, Owns a CSC Centre வாழ்க்கை துணி பற்ற பெண் தேவை. உயரிய சம்பளம் திரு. Co எற்ற எழுத்து. தனை ஆசிரியர் (தங்கு) ஸ்ரீவை 04562-270966 பூஜாசோட்டை பெட்டி எண் : 10580

◆ Madhwa, Kannada, Agasthiya, Uthiram, 31, 5.6", only Boy with good habits, DCE, well settled and established construction work at Coimbatore

seeks alliance from qualified Kannada/Marathi Family. Contact 04142/287347. Box No. 10581

◆ முஸ், வடமர், ஸ்ரீவத்சம், அஸ்வினி, 42, B.காம்., 153 Cm.மீ., தனியார், 5000/- மாத வருமானமுள்ள வரனுக்கு, தகுதியான, இனிய சுபாவம் கொண்ட, நல்ல குடும்பம் 36 வயதிற்குட்பட்ட, பணிபுரியும் சமஸ்த ஸ்ரார்த்தமுடைய மாப்பிள்ளையும். பெட்டி எண் : 10582

◆ Madhwa Kannada Aravathu Vakkulu Kuvarika, Magam 30 years, 5.4", D. Pharm, D.C.A. Pharmacist in a Major Hospital, Coimbatore Rs. 4500/- seeks same sect graduate employed/unemployed girl. Contact : Ph : 0424-2204257. Box No. 10583

◆ Smartha Kannada Brahmin, Haritha, Poosam, 32 years, 161 cm, fair, Advocate Practicing in High Court, Seeks graduate and employed girl. Subcaste no bar. Reply with Horoscope and Bio-data to Box No. 10584

◆ முஸ், வடமர், ஹரித வோத்ரம், பிறந்த தேதி 10.8.1978, சவரி, நல்ல ரசி, உயரம் 5.4", B.Com., LLB, ACS முடிவில் பிரசித்த பெற்ற கம்பெனி நல்ல பதவியில் இருக்கும் வரனுக்கு, நல்ல படித்த தோல பார்க்கும் Quote Code பெட்டி எண் : 10585

◆ Iyer, Vadama, Srivatsa, Arudra 1978, 178 cms, 15,000 MCA, Central Govt. employed seeks good-looking graduate girl. Subcast acceptable. email: ramaswamy_kan@yahoo.com Phone : 044-30414293 Box No. 10586

◆ Vadama, Koundinya, Mirugasirisham, 1963, 172 cm, +2 Accounts, 3000/- Monthly, Own Flat, Required suitable girl. Subcast no bar. Box No. 10587

◆ Iyer, Brahacharanam, Sankrithi, Uthiram 3rd, Kolkata Based Central Govt. Officer, ICWAI, CA Inter 15,000/- 37, 5.6", seeks employed girl. Subcast acceptable. Early marriage. Contact : 033-2417 8564 Box No. 10588

◆ முஸ், வடமர், முரிதம், திருவாதிரை, எம்.எஸ்.சி., 1964, 161 Cm.மீ., வட ஒருவர், 20,000/- மேல்வருவாய் எப்படி மிகவரதே பெற்றோருக்கு படித்த குடும்பம் மாப்பிள்ளை Quote தோல. சுற்றமும்பம் இல்லை ஒருவரேயர் : 04364-225300 பெட்டி எண் : 10589

◆ Iyer, Vathima, Kausigam, Anusham, Sep. 69/165 cm, M.Com., Officer Accounts, Pharma Pvt. Ltd Company, Chennai Rs. 12,000/- seeks qualified good-looking girl, from decent family employed/ unemployed. Box No. 10590

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharathwajam, Mirugasirisham, 27/5.5/ M.A., (HRM) working as Officer Mumbai TCI Ltd., salary Rs. 10,000/ - fair looking Boy seeks clean habits decent family PG well employed aged 20 to 24 Send Horoscope with details to Box No. 10591

◆ Iyer, Brahacharanam, Rasyaka Swathi, 30, 174, 40,000 p.m. B.Com., working in U.A.E. as Marketing Executive, fair good looking, seeks suitable girl. Subcasts acceptable. Phone : 0(95) 4328267450 Reply Box No. 10592

◆ Madhwa Brahmin Koundinya, Sadhayam, handsome, young looking 30, 175, B.Sc., well established Businessman, 3 lakhs p.a. from affluent family seeks graduate good-looking unemployed domestically well trained, talented Brahmin bride. Box No. 10593

◆ Iyer, Vadama, Rashyaka Poosam 27, 5.4", Religious B.E., M.S. Software Engineer, Madras seeks well educated well employed (non-software) homely girl. Subcast acceptable. Phone (044) 2471 4791. Box No. 10594

◆ Karaikta Tamil Brahmin, Vadama, Kausigam, Bharani, 31, 175, B.Sc., MBA, ICICI Bank Ernakulam, 15,000 seeks alliance Tamil Brahmin graduate employed girl. 0484-2214022. Radharaman_iyer@rediffmail.com Box No. 10595

◆ முஸ், வடமர், வசவிகம், அஸ்வினி, எம்.சி.ஏ., கம்ப்யூட்டர் சார்ந்தவர், 31/170/ 25,000 வரனுக்கு படித்த குடும்பங்களை Quote தோல பெட்டி எண் : 10596

◆ முஸ், பிரஹசரணம், பூசம், ரிஷப வோத்ரம், 30, 5.8", நல்லவர், ரு. 8000/- தனியார் நிறுவனத்தில் Cashier-ல் பணிபுரியும், சொந்த வீடு, உயரமான நல்ல படித்த வர்களுக்கு படித்த தொழிலுள்ள/ தொழில்செய்யாத தந்தை மாமனார் தோல. உடனே சம்மதம் பெட்டி எண் : 10597

◆ Iyer, Vadamal, Naithruba Kasyaka 24.12.1965, Thiruvonam, 5.3", B.Sc., AMIE, Dip in Computer, self employed Sole Proprietor - Manufacturer of Engineering Components Rs. 25,000/- seeks girls. Send horoscope Maragatham, H31, B, Manthope Colony, 8th Avenue, Ashok Nagar, Chennai - 600 083.

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Rohini, 27/5.9", Defence Air Force (ADMN) 7000/- seeks suitable graduate girl. Preferably employed. Contact : R.V. Subramanian, No. 38, Rajaji Street, Nehru Nagar, Chromepet, Chennai - 44. Ph : 9841 - 51950

◆ முஸ், பிரஹசரணம், அசுவினி, ஏகம், M.Com., (HRM) PGDCA, வயது 34, 5.10", எல்.ஐ.சி., முன்னி வரன் தனியார் நிறுவனம்/ Cashier ரு. 6000/- Cashier-ல் சொந்த வீடுள்ள வரனுக்கு தந்தை மாமனார் தோல. சுற்றமும்பம் இல்லை ஒருவரேயர் D. வரதன், C/o V. சிவசுப், 21 வது தெரு, ஜெயராம் நகர், குன்றத்தூர், Cashier - 69. அலைபேசி : 044-2650 2562

◆ முஸ், வத்ஸ, பரத்வாஜ், 28, B.Com., + DCA ரு. 8000/- தனியார் பணி, -யவனுக்கு ஏற்ற படித்த தொழிலுக்கு சொல்லும் Quote தோல உடனே சம்மதம் சகோ. வரதி, 14, சி திருவையும் ஒத்த, குமரேஷ், Cashier - 600 094 Quote : 2371 8078

◆ Wanted Hindu Brahmin Iyer girl below 24 any subcast very fair, good-looking, slim, healthy educated preferably employed for Boy Vathima, very fair, Haritha Gotheram, Mirugasirisham, moderate

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 450/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/-

இந்த இதழில் பிரசுரமும் பெட்டி எண் விளம்பதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/7/2004. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : பெட்டி எண் : ..... C/o மங்கையர் மலர், 47, நுங்கம்பாக்கம் நெடுஞ்சாலை, சர்தார்படேல் சாலை, சென்னை - 600 097.

for 28/171/62 kg. B.Com., MPM, appearing CA, Final employed 15,000/-p.m. BPO Chennai Contact : Raman, 9/1329 EOS Colony, Sathuputhy Nagar, Madipakkam - 600 091. Phone : 2538 4266.

● மடவை, பி.ஈ., 44, 5.10", அனுபவம், ஸ்ரீரங்கம் கோத்திரம், அமெரிக்காவில் வசிக்கும் கோ சகோதரிகளுக்கும் படித்த பண்புள்ள மணமகன் தேவை தொடர்பு கொள்ளவும் எப்போது வேண்டுமானாலும் சென்னை இருப்பினும் அனுப்ப வசதி குன்னவர். 18, முதல் மெயின் ரோடு, மேடவாக்கம் மெயின் ரோடு, சோழிங்கநல்லூர், சென்னை - 600 033.

◆ நவீன், பிரமுகரான, 35, 5.9", திருவாதிரை, ஆந்திரம், பல வருடமாக நிரம் ரூ. 15,000/- கொத்தும் தொழில் புரியும் கல்வியை மயனுக்கு ஏற்புடைய படித்த மாப்பிள்ளை குடும்பத்தினர் மூலம் தேவை. R. Bhanumathy, C/o H.V. Ramachandran, (Retd. Post Master) Ballari Govindappa Mutt, Srirangapattanam, Mandya - 571 438.

◆ Vadagalai Iyengar, (47), Widower with Two Children, Manager in Tata Concern at Ahmedabad seeks Non-Maritha widow/Divorcee brides without encumbrance on her Reply with Bio-data Raganath Iyengar, B/103, Gangotri Apartments, Nehrupark, Vastrapur, Ahmedabad - 380 015.

◆ Tamil Iyer, Vadama, Viswamitra, Uthiratadhi, 31/170 B.E., M.B.A. Fair well employed MNC Bangalore seeks fair/Good-looking graduate/employed girl below 28 from Vadama, Brahacharanam, accts. Gopalakrishnan, 251/5, 16th 'D' Main 1st 'N' Block, Rajaji Nagar, Bangalore - 560 010. Ph 080-2332 9664

◆ இந்து வாணிய செட்டியார், அனுஷம் நட்சத்திரம், 27/170 நிறுவனத்தில் படித்து பணிபுரிகின்ற மணமகனுக்கு படித்த பட்ட தாரியும், நிறுவன குடும்பத்தினரை மணம் தேவை. ஜாதகம் பரிட்சை (Returnable) அனுப்பி வைக்கவும். உடுமலை என்பதும். சத்தான திருமண், 13/5 வேலாண்ட மெயின் ரோடு, புரசைவாக்கம், சென்னை - 600 007. ASurdr:28514873

◆ Vadama, Uditya, Uthiradam, 35, 5.6", BA Diploma in Electronics Manager, Overall Logistics 4000 Owns Flat, Ramapuram, requires girl preferably employed M. Srinivasan, 23/12 Venkatesa Nagar, 1st Street, Virugambakkam, Chennai - 92.

◆ Tanjore Vadamal, (1967, 173 cm, (MBA), MPEC, 9000/- Simple marriage Parvathi Krishnan, No. 36, Valthaswaran Koil St., Chennai - 58. Ph 53193818.

◆ Tamil Iyengar, Srivatsa, Uthiradam (4), 37, 5.6", B.Com., working as Software Consultant, Las Vegas, USA (Green Card Holder) seeks pleasing family loving smart graduate Brahmin bride. No expectations, Boy coming to Bombay mid June for a month. Respond : R.S. Aiyangar, A-2, Nimesh Apts., SVP Road, Borivali (W), Mumbai - 400 092. Tel:022-28817213/28647584. email: aiyangar@yahoo.com

◆ நவீன், ஆந்திரம், வடமர், அனுஷம்-4, 33, 185 செ.மீ., 15,000. பி.ஈ., பொறியாளர் Sandvik Asia Hospet, வாழ்க்கை படித்த பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்ள. R. வரலிருந்தன், 15, கம்பர் தெரு, திருக்கு மண்டி தெரு, விழுப்புரம் - 605 602. ASurdr: 04146 240051

◆ Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Swathi, 35 years, 5.7", fair, Diploma in Electrical/Electronics. Service Executive, Sansui, Rs. 5000/- Own House, seeks employed girl. Mrs. Kamakshi Natarajan, 173, Sri Iyappa Nagar, V Main Road, Chennai - 92. 24871271/24791249

◆ பிரமுகரான, சங்கரி கோத்திரம், உத்திரம் ■ வது, 5.7", M.Com., PGDHM, Rs. 12000/-p.m. Sales Consultant ஆக பிரபல கம்பெனியில் பணிபுரிந்து வரும் மணமகனுக்கு அழகும், நற்குணமுள்ள மணமகள் தேவை எதிர்பார்க்கும் இல்லை தொடர்பு கொள்ளவும். 1ஈ, முதல் தெரு, நாவலர் காலனி, வடபழனி, சென்னை - 600 026.

◆ Vadakalai, Srivathsa, Chithra(3), 47, 5.10", employed, Chennai, Rs. 7000/-p.m. seeks suitable girl. Subcast acceptable. Contact : Mrs. R. Padma, Subhiksha Flats, 31, Rajendra Prasad Road, Flat 53, Second Floor, Nehru Nagar, Chrompet, Chennai - 600 044. Ph : 2223 7111.

◆ Seek suitable bride for Army Engineer, fair, handsome Kowshika, Vadama, Poonamalee 32/172

adjustable Army Life Iyer/Iyengar can apply. Contact : Vasanthe Shanmbaram, Mio. Capt. Shankar Shanmbaram, C-3, RCC C/O 99 APO.

◆ Iyer, Vadama, Maithreya Kausyaja, Chitramoodi, 28/166, M.Sc., MCA,D, Software Senior Engineer, Bangalore, 3 4 lakhs p.a. seeks suitable bride. Contact with horoscope, family details. D. Sundaram, No.[illegible] 6th Cross First Street, Ashok Nagar, [illegible], Chennai - 83.

◆ Vadama,Vadoolam, Hiranyanrisham, 33, D.M.E., Sr. Engineer, Private Company, 9000/- seeks graduate girl, Subcast no bar. B. Vaidyanathan, 2, 5th Street, Arangamathan Nagar, Perumal, Chennai - 600 073 Ph 2246 3397

◆ Iyer, Brahacharanam,Ashtapati, Sadyatin,Age 28/160cm, M.A. M.Phil.,Iyer sampradayam, Business well settled family, parents Retd. Govt. Servant, only son seeks bride from well settled family. Subcast no bar S Umashankar, Retd Post Master, Door No. 11, T.S. No. 3014, Ranga's School Lane, Pudukkottai - 622001 Phone 04322-236911

◆ ஐயர், கௌசிககோத்திரம், அஷ்டபுத்திர, சதுர்த்த, முதியவர்குறிப்பு சொந்தபிரிவு, M.Com., B.Ed., M.Phil., முடித்த அரசு அதிகார பதிவில் வங்கியில் வியாபாரசார்பு, தொழில் பதிவுள், எதுவும் இல்லாத தந்தையில் மகனுக்கு மணமகள் வேண்டி தொடர்புகொள்ளவும். தாயாரும் தந்தை மட்டுமே. மதுரை மாவட்டத்தைச் சார்ந்த பெண் விரும்பத்தக்கது. முதல் மாதம் 14, 30 வது தேதி. தேவை மின்னஞ்சல் முகவரி. Godavar - 600 061 044-2231 0110

◆ Male, 28, 5.9 height, very fair, Nagarcoil, Thiruvananthapuram, Kandhiyam, Working in MNC, Dubai as Accounts Manager with good pay, looks very fair, Looking for Tamil Iyer fair girl with good educational background. If interested please contact Mr. Arunachalam, Plot No 26/12, Sellam Nagar, Dr Moorthy Road, Kottuchimam 613 001 Ph 04312430483 email ashari@yahoo.com

◆ Well placed Chamaved Kausyapa, 29/170, Kasyapa, Hasthum, Seeks only unemployed, fair, Vadama Bride below 24 from decent family Horoscope to Radhakrishnan, 41, Block-C, Anna Nagar East, Chennai - 600 (0). Phone: 040-[illegible]

◆ Iyer, Vadamal, Kausigam, Bharani, Dec. 1973, fair, 173 cms, B.Com., Accounts Manager in reputed Pvt. Co., Bangalore seeks qualified employed girl 23-28 years, Subcast no bar K. Narayanan, 'Indira Mandiram', 8/13, Railway Feeder Road, Vridhachalam, S.A. - 606 001 Ph : 04143-260321.

◆ Iyer,Vadamal, Kaushika,Vishnam, M.Com., MBT, (Dip). 31, 170, Marketing Executive, Gujarat, 14,000, seeks graduate working girl. Contact Subramanian, 393/2C Ashok Nagar, Bhopal - 462 024. Ph : 2580914.

◆ தமிழ் ஐயர், கௌசிக, வசந்தகோத்திர சொந்த ரா. 30 வயது, 160 செ.மீ., Graduate in Industrial Engineering (Doing M.S in Pilani) MNC, மாதவருமானம் ரூ.17,000/- மேற்கண்ட தொழில் முறை மணமகள் தேவை. D. Ranganathan, 12/1374, First Street, Palavanpa Nagar, Salem - 636 008. Tamil Nadu.

◆ தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், ஆபஸ்தம்ப சூத்ரம், ஹரித கோத்ரம், கடக ராசி, கடக லக்கின 8.6.1978, 171 செ.மீ., B.Sc., DMIIT, Oracle (OCA) 6,28,000/- per annum, Senior System Analyst மென்பொருள் பணியாற்றுவது மட்டுமல்ல, திருமணம் மின்னல் வேகம் மாறவும் மேன் தேவை. முதல் தகுதியும் S. Ramamurthi, Heritage Centres, Block 2, A9, 13, Velachery Main Road, Velachery, Chennai - 600 042 Ph 5202 1456.

◆ Madhwa Kannada, Ashraya Anirudh, 27/181,C, 5.9", 7000/- BTC Bangalore, Pleasr, Own House, Cosmic Astrowarning slight shaky wrist, any Brahmin Girl (Also with minor Handicap) accepted, S. Raghavendran, Old No. 11 Chella Pillaiyar Koil St., Royapettah, Chennai - 600 014. (284[illegible]4444)

◆ Iyer, Vadamal, Ashraya Parasuram, 24/[illegible] DME Rs. 15000/-p.m. Export & Import [illegible] Bandhara Mumbai seeks girl with Diploma/[illegible] graduate employed at Mumbai/Pune upto[illegible]. S. Krishnamurthy 33 South Agraharam, Chettiar Seliyaputtam, Vellangudi Taluk - 612 [illegible] Phone: 04374-[illegible]

◆ Iyer,Vadama, Srivatsam, Ashini, B.Com., HNC, (Part of CMMT) April 1970, 5.11", Director, Pvt. Construction Co., 25,000p.m. Boy seeks good looking girl from Respectable family. Contact : S. Manjulaswamy, New No 28, Thangal St. Virugambakkam, Ch. 92.Tel : 23770108/23775185 9841072736.

◆ girl, அபர, Gautama, திருவிழந்த, 27, 152 Cm., Diploma, வசதி வாய்ப்பு சொந்த வியாபாரம் 10,000/- மதிய மணமகன் தேவை. [illegible] C & P Raman 9713, Door No. 1, Kidwai Nagar, Kanpur - 208 011

◆ Iyer,Vadamal, Kaushikya, Swathi (Star), 26, 5.7" B.A., BCM Customer Support Manager, Public Limited concern in Chennai, 15,000/- p.m. Own Flat, seeks graduate employed/unemployed Subcast acceptable. K.V. Sundaram, "Sadhana Kunja", G-3 Ground Floor, No 69, South Jagannathan Nagar, 2nd Main Road, Villivakkam, Chennai - 600 049 Ph : 26485928

◆ Wanted bride, Iyengar,Thangalai, M.C.A., Star Poorvam, age 29, 6", Private Company Rs 18000/- Send horoscope Dhanvantari, 24 Post Office St. Sathyamangalam 638 401 Ph 04295 222000

◆ Any Brahmin for Tamil Iyer, Vadamal Naidruvakasyapa, Ashwini, 1987, 1 Mem, B.Sc Electronics MBA employed Pune Contact Jayaraman, Plot 31, Anuradha Complex, Bhamburda Road, Karve, Pune - 411 038. Phone - 020, 3503782 or 98231-66184

சிறப்பு அறிவிப்பு :

இந்த இதழின் திருமண மலர் பகுதியில் சில விளம்பரங்கள், வண்ணத்தில் வெளிவந்திருப்பதைக் காணலாம். இது போல் தங்களுடைய விளம்பரத்தையும் "லேமினேட்" செய்ய விரும்பு வோர், வழக்கமான கட்டணத் தொகை ரூ. 400/-உடன் கூடுதலாக ரூ. 100/- செலுத்தி பயன் பெறலாம்.

- பதிப்பாசிரியர்.

◆ Iyer, Ashtasahasram, Bharatanjam, Hastam, June 74/5.4", 28,000 B.Com., (MBA) Executive MNC, Chennai, seeks handsome graduate girl preferably working/non-working. Subject no bar. Send Horoscope with photo (Returnable) Hema Basharan, 28, Kamathi Jeshier Street, Kumbakonam - 612 001. Phone : 0435-2432753.

◆ Iyer, Gowthama, Brahacharanam, Ashwini, 31/162/BA, 7988, Own Engineering Unit, Chennai Suddha Jathagam Boy seeks educated girl. Lakshmanan, 14, E.B Colony II Street, Adambakkam, Chennai - 600 088. Ph:22221127.

◆ ஐயர், கௌதம, ப்ரஹசரணம், மகம் - 2 ஆம் பாதம், 29/160 டெபி., டிப்ளமோ, எம்.எஸ்.பியில் இருநிலையர் ரூ. 9000/- சம்பளத்தில் நிரந்தரப் பணியிலுள்ள பட்டதாரி/டிப்ளமோ மணமகன் தேவை. ஜாதகம் சம்பந்த. திருமதி விஜயலட்சுமி பரமசுந்தர், 8/33, ஜவஹர்லால் நேரு, இந்திரா நகர், சென்னை - 600 020.

◆ Iyer, Vatsamal Boy, Naidrupabashyapa, Moolam-3, 8.3.1984, 5.7", M.Sc., DCA, Director Tutorial College Chennai, Financially Sound. Contact with Girl's Horoscope bio-data. S. Narayanan, 229, 6th Street, Ambi Nagar, Velacherykkam, Chennai - 600 087. Tel : 2484 1893.

◆ Iyer, Vadama, Vadhoola Gotheram, Moolam, 29, M.Sc., 171 cm, 18,000 p.m. Central Govt. Seeks suitable bride. subject no bar. Contact : R.R. Alamelu, 41, Rajaji Street, Ramnagar, Coimbatore - 641 009.

◆ Iyer, Vatsamal, [illegible] Age 25, Undergraduate, Decently employed Private Limited Company Chennai well settled in Life. Seeks non-graduate bride. [illegible]

◆ Alliance for Palghat Iyer Boy, 28/5', Kashyapa, Thiruvadirai, Horoscope Optional, Self employed Travel Agency Business. Early Simple Marriage. Contact/ Write Ramakrishnan, G6/47, Sector 16, Rohini, Delhi - 85.

◆ ஒன்றைய குலமுள்ள, கௌண்டின்ய, மூல, 24, 180 செ.மீ., தனியார் பணி, B.Sc., (M.M.M.) எனிய கௌம் மாதொழி, வரதட்சணை வேண்டாம் மணமகள் எதிர்பார்ப்பு, 3-8/84 மெயின் ரோடு, திருவாரூர், Cuddalore - 38. போன் : 24466894.

◆ Palghat Iyer, Srivatsa Gotheram, Uthiram, 29 years, DEE, BCA, 5.8", employed in Central Govt. prefers employed fair girl. P.V. Ramanathan, B-12, ESIC Staff Quarters, 143, Sterling Road, Chennai - 600 034. Phone : 2371 3659

◆ [illegible] - 3, 30/5.11", D.E.E.E., [illegible] 000/- வரதட்சணை பட்டதாரி மணமகள் தேவை/Grooms Quota. ஜாதகம் சம்பந்த. தொடர்புக்கு [illegible] 15/260 பிள்ளையார் கோவில் தெரு, தஞ்சாவூர். Phone : 04362 223701.

◆ Tamil Iyer, Athreya, Brahacharanam, [illegible], Mithuna, Graduate, Own Business, 32/5,7", Seeks suitable bride. Mrs. S. Vathalakshmi, H21/D, HIG Flats, South Avenue, Kamaraj Nagar, Thiruvanmiyur, Chennai [illegible]

◆ Iyer, North-Arcot, Vadamal, Naidrava Kashyapa, Mrigasira, Teetotaller, Non-smoking, 33/172cm/ DME, MA, 11,000 Corporal, IAF, Delhi seeks suitable bride. M. Ramachandran, 58A/3, 12th Street, South Colony, ICF, Chennai - 600 038. Ph : 044-26194732.

◆ Vathimal, Koundinyam, Poosadam, 29/168/ B.Tech., MNC, Co., Bangalore, Own Flat, seeks qualified domestically trained girl. Subjects acceptable. R. Ramadoss, 50, 1st Cross, Rainbow Nagar, Pondicherry - 605 011. Ph : 0413-2214739/ 2214143.

◆ [illegible] Iyer, Uthiratathi, 30 years, 18,000/- [illegible] Diploma Airconditon & Refrigeration, Dealer LUESTAR AIRCONDITIONER, Kumbakonam, Subjects no bar. S. Venkatakrishnan, 296/1124, West Main Street, Thanjavur - 613 009. Phone : 04362-230351 [illegible]

◆ Iyer,Vathimoli, Bharadwajam, Revathi, 33,5ft,C, 6000 p.m. Coimbatore Pvt. Firm, wish property, seeks good-looking girl. Subcast no bar. S. Viswanathan, 14/8, Thotakkanam Street, West Mambalam, Chennai - 600 033.

◆ முஸ், திருமணம், வேண்டுகிறேன், வயது 27/5' உயரம், (B.E.M), தனியார் 7000, வேறு வீடு, ஒரே மகன், தந்தை ஒரே மருத்துவர் Quote தேவை எடிசிய சம்பந்தம். தந்தை Cuddapah, ரமணர் 6, மாத்தூர், ஒ.பி.ஆர் நகர், கோயம்புத்தூர் - 641 020. Cuddapah : (0422) 240 1645.

◆ முஸ், அர்ச்சகர்கள், வரவேற்கிறோம், முப்பாத்தி. 32, 5.5in., PGDCSA, தனியார் பணி, 6000, வேறு வீடு, வெளிநாட்டு முடிவு வேறு தேவை. எடிசியர்கள் சம்பந்தம். S.V. Subramanian, B-18, Kamaladi Nagar, 26, Ramaswamy Road, T. Nagar, Chennai - 600 017. 24339934.

மணமகன் தேவை

◆ முஸ், மாப்பிள்ளை, வேண்டுகிறேன், 32 வயது மிகவும் நல்ல இருந்து எப்படி ஒரு மாப்பிள்ளை குறிப்பிடுகிறோம் 33 வயது மாப்பிள்ளை Quote வரவேற்கிறோம் மணமகள் தேவை Quote : 28565

◆ தமிழ் 26/150 B.Sc., MCA-Final, திருமண, Quote வரவேற்கிறோம் தேவை s.தமிழ்/Quote, எடிசியர்கள் சம்பந்தம். முதலில், முதல் விசாரணைக்கு தொடர்பு வேண்டும். Quote : 28568

◆ Tamil Iyer Boys below 34 well employed, clean habits for slim, fair, Dothita girl 31/163cms,Vedanta Athreya Maham, B.A., and Dips Hindustani Music, Child education employed teacher. Had fits due to fall when 13 months. Takes Medicines no Dip. Absolutely normal active, assured happy married life, healthy progeny. Contact : 011-25591742, 25306430 Send BMP Box No. 28567

◆ Iyer,Vathoolam, Ashtasahasram, Ashwini 24/ 5.3", B.Com., & Higher Diploma in Software Engg. Back Officer NSC firm Mumbai only daughter seeks alliance from well employed grooms age upto 32. Contact with horoscope. Phone (0331) 2471771 email: sankaranlyer@rediffmail.com Box No. 28566

◆ Iyer, Brahacharanam,Tanjore Dt., Native Kavandiyam, 02.11.1980, 5.4", MCA, Good-looking slim girl seeks professionally qualified, well employed groom. Subcasts no bar. Tel:04172-237684 Box No.28569

◆ North Arcot Vadamal, Vathulam, Hastham, 33years, 5.4", 80,Phil widow without issue trained in Music God fearing seeks suitable groom employed in Chennai Subcast no bar Box No. 28570

◆ தஞ்சாவூர் மலர் திரை, B.E.(Civil.) மாணி, 28/152, Quote தஞ்சாவூர் மலர் திரை, B.E., எம்.இ., எம்.எஸ்., வரன் தேவை Quote தஞ்சாவூர் : முஸ், முஸ், முரசு, அறுவை, உத்தரட்டாதி, ஹஸ்தம், மகர், மூலம். சதயம், மிருகசீரிஷம், Send Quote vide : 28581

◆ Iyer,Vadama, Srivatsam, Sadhayam, 29/160 cms, M.Sc., CMMT, slim, good-looking, seeks well qualified, well employed groom, below 29, preferably Bangalore/Chennai based. Apply with horoscope, biodata to Box No. 28592

◆ Gowramma திருமண வரன் வரவேற்கிறோம், ஆர்வமுள்ள, விரைவில், 29/ 5.5", 7000, பி.எஸ்., எம்.பி.ஏ (ஹியூமன்), ஒ.பி.ஆர் குறைந்த பணியில், கவர்ச்சி Quote தந்த திருமண வரன் தேவை முஸ்/முஸ்லிம்/தெலுங்கு திருமணமும் சம்பந்தம். Quote : 044-2461 3328. Quote vide : 28593

◆ Iyer,Vadamal, Bharadwajam, Chithirai, 27, M.B.A., M.B. Professional et compt. Handsome, Seeks Mumbai based professionally qualified and well employed groom from middle class family.Subcast acceptable. Box No. 28591

◆ முஸ், மாப்பிள்ளை, வேண்டுகிறேன், விரைவில் 1-ம் மாதம், வயது 49, அர்ச்சகர், ஒரே/மாப்பிள்ளை வரன் Quote வரவேற்கிறோம். மாத்தூர், நல்ல தேவை திருமண வரன் தேவை. விரைவிலும் வர, வரன்கள் இருந்தால் வரவேற்கிறோம். மாப்பிள்ளை திருமண Quote vide : 28585

◆ Iyer, Vadamal, N. Arcot, Kavalgam, Poorvadam, 26/5.4", B.Com., (PG) MNRN employed in Pvt. firm, seeks well qualified professionally employed groom. Subcast no bar. Contact : R.S. Sundaresan 044-23431547. Box No. 28596

◆ முஸ், மாப்பிள்ளை, மாத்தூர், முப்பாத்தி-4, 28, 5', B.Tech., முரசு, 7000 முதலாவது மாப்பிள்ளை வரவேற்கிறோம், தந்தை மாத்தூர் தேவை. வரவேற்கிறோம் Quote. email:cpriya99@yahoo.co.in Ph : 24314214 Quote vide : 28597

◆ Beautiful, fair complexioned, well, cultured, highly qualified, Professional, Iyer, 1983 born, seeks well qualified, good natured bachelor groom in Chennai upto 40 years, above 167 cms. Box No. 28598

◆ Telugu Brahmin, Nadakarnika, B.A., B.Ed., Working in NHC, Gurgaon, 14.01.69, Legal Divorcee without issues, seeks well employed graduate, Divorcee/widower. Contact : 1498 5459/ 9868034611. Box No. 28599

◆ Tanjore, Vadamal, Athreya, Aayilyam-3a 04.10.1978, 5.4", B.Com., CA Inter, good-looking seeks professionaly qualified, well employed Vadamal/Ashtasahasram Groom below 31 prefer able Uthiram, Uthradam, Thiruvonam, Rohini, Hastam, Magam. Contact : 044-2637 1005/9841 00482 Box No 28601

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadwaja,Bharani, 28/ 5.2", legal divorcee, boy 4 years, P.G., Software

Engineer, Teacher Private School, Prefers divorcee/widower upto 35, well qualified, placed with/without issue, India/Abroad, BHP Box No. 20602

◆ Viswakarma, 29, 163 cm, M.Sc., M.Phil., seeks employed/qualified groom below 33 years. Contact (0) 4150-232645 email: nandhakumar.gopal@wipro.com Box No. 20603

◆ [illegible] 20604

◆ Vadamal Iyer, Harritham, Thiruvonam, 30/165, M.B.A., fair, good-looking affluent family innocent Legal Divorcee 3 months marriage seeks P.G. well settled broadminded groom born after 1970. 0435-2430009 Box No. 20605

◆ Vadamal, Bharadwajam, Poorattadhi-3, 30/160/ B.Com., girl seeks professionally qualified well employed bachelor groom age upto 38 years. Subsect acceptable Box No. 20606

◆ Iyer, Brahacharanam, Srivatsa, Avittam, 26/152, CA (Final) working in MNC Chennai girl seeks suitable groom. Subsect no bar. Contact : Phone No. 22421382 Box No. 20607

◆ Iyer, Vadamal, Bharadhwajam, Avittam-4/ 32, 5-3", B.E., M.S. (USA) girl seeks professionally qualified Boy preferably well settled in United India with decent background. Ph : 080-22348448. email:rajasekharbalah@yahoo.co.in Box No. 20608

◆ Iyer, Vadama, Vadhoolam, Rettai, 32 years, 5.4", fair, B.C.A., domestically trained girl, requires suitable groom. Contact : R. Ganbadri, 044-22433818. Box No. 20609

◆ Vadama, Naithrupakashyapa, Poorattadhi girl, May 1974, 155, B.E., fair, Management Cadre, Software Major, Chennai. Open to settle in India/ Abroad seeks well placed MBA/ME/Ph.D/B.Tech, M.Tech, C.A. Mudaliar. Contact (044) 2461 3710/ Sethuraman2000@yahoo.com Box No. 20610

◆ [illegible] 15.10.1978, [illegible] 160 [illegible] 20611

◆ Saiva Chettiar, Pure Vegetarian, Poorattathi, MBA, MDCA, 26/152 cms, seeks BE/MBA/MCA/ well employed groom with clean habits from Saiva Chettiar, Saiva Pillai. Ph : 0431-2491580 Box No. 20612

◆ Iyer, Vadamal, Harittham, Pooradam, 1976, 5'2", Diploma in Music, TTC in Music, Diploma in System Management (M.A. Music) B.A. Sociology, fair, girl seeks suitable groom around age 34. Ph : 04364-225288. Box No. 20613

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadhwajam/ Revathy 3, Age 24, Height 5.5 B.L., Degree fair, looking girl. Seeks clean habits decent family PG well employed aged 28 to 29. Send Horoscope with details to Box No. 20614

◆ Tamil Vadama, North Arcot, Kaundinya, Avittam-2, 3.9.1979, 167 cm, B.Com., GNIIT, M.A., Mass Communication & Journalism, Proficiency in Music (Vocal & Veena) Freelance web-designer, Sai Devotee, Medium complexioned girl from Respectable family seeks alliance from professionally qualified groom settled Abroad, preferably in USA. Subsect no bar. Ph : 044 2494 2231 Box No. 20615

◆ Well settled Professionally qualified good-looking Brahmin groom with clean habits for Madhwa, Rayarubaya, Uthirattathy, 30, 154 good looking, M.A. M.Lib., Sr. home-loving unemployed bride from affluent & well-to-do family Box No. 20616

◆ Wanted Qualified decently employed Brahmin Vadama Iyer. Non-Bharadwaja bachelor for handsome Brahmin Spinster 18.06.1975, 160cms, B.Sc., B.Ed., Computer DAIT Typewriting Teacher Sathyam. Widowers, Divorcees Innocents Excuse. Box No. 20617

◆ Iyer, Brahacharanam, Vaadhoolam Gothram, Anusam, 24 years, 5'3", M.Com., (appearing CA Inter) invites alliance from well settled, professionally qualified groom below 30 years. S. Subramanian, "Sri Ganesh Nivas" 3/36D, Sarat Land, Vaikkalpattarai, Salem - 636 003. Phone : 0427/2286911

◆ Thanjore Vadamal, Srivatsam, Pooradam 5/26/ 155cm, B.E., Engineer ISRO, AP seeks suitable alliance (Transferable to Bangalore/ Trivandrum) Tamil Matrimony M256236 send bio-data horoscope, Bangalore based preferred. Subsect no bar. Contact : R. Srinivasan, 78/34 Krishnanagar, Kumbakonam - 612 001. 0435/2414850 (1800 hrs to 0930 hrs)

◆ [illegible] 21, 161 [illegible] IT [illegible] 2626701

◆ [illegible] 25, 160 [illegible] 080-28511915 [illegible] 10

◆ [illegible] 24, 150 [illegible] 04144-238 222 [illegible] 600 203

திருமண மைய பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் சுயவிவரத்துடன் மற்றும் கோலமாகவுள்ளன. மணமகன் அல்லது மணமகள் பற்றிய விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களை மேலும் தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை உண்மை விவரங்கள் என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதி செய்து கொள்வது நல்லது.

- பதிப்பாளர், சக்சஸ்மார்ட், சென்னை 600 017

● Father Christian, Mother Iyer, Magam, age 22, 5.4", (M.Sc., Microbiology) girl seeks educated, well employed Vegetarian groom below 29 years. Phone (044) 2618 1331. Pushparaj, 'O' Block No. 16, Agathiyar Nagar, Villivakkam, Chennai - 49.

● நாயர், சர்மையம், பிரதிஷ்டைம், மூலட்டை நட்சத்திரம், 24/155 செ.மீ. (சுமார்) சிவப்பு நிறம், பெண்ணுக்கு பொருத்தமான மணமகன் தேவை. ஜாதி பாகுபாடு இல்லை. ஏ.ஆர் எஞ்சினீயர், 530 நியூ நகர், திருவள்ளூவர் - 604 604. செல்: 04175 232622

◆ Kerala Iyer, Vadamal, Naidurpakashyapa, Visakam, B.Com., Beautiful, god-fearing, home loving, financially very sound widow, 34, with one daughter (12) seeks well employed Iyer groom any sect with clean habits around 40 with/without encumbrance. Send horoscope & Bio-data to R.Krishna Iyer, V.C. 5/1713, Vidyapeethil, Near Krishna Temple, Ambalamukku, Thiruvananthapuram - 695 002.

◆ மாலில் ஜெட்டிபார், பிரம்மன், பிளட், 28, ஆயம், பெற்றோர், எதேதி உண்டு, எதேதி ஒரே பெண். பெற்றோர் அரசு வழியர் ஆகிய பெண்ணுக்கு வரன் கல்லூரிக்குடன் விசாரிக்கவும். சம்முகசேன், 1/1070 பாரதி நகர், ராஜபாளையம் - 623 504.

◆ வன்னியர் சமூக பிரிவை, நகர, முன், 23 வயது பெண்ணிற்கு, அரசு இலாகா, நன்கு படித்த நிரந்தர பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. முகவரி : 10/12, நடுவர் 3வது தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை. அலைபேசி : 94549-28189, 98427 19084.

◆ Iyer, Ashtasaharam, Bharatwajam, Smarthi-I, Sudha Jadhagam, 27/5.1" M.C.A. employed MNC Chennai seeks suitable professionally qualified Boy. Subsect acceptable. Ganapathy, 62, Vallalar Nagar, Keethapakkam, Cuddalore - 607 002. Ph : 04142-234378, 234648 guha_nandan@yahoo.com.

◆ Iyer, Vadamal Girl, Naidurpa Kashyapa, Vishakam-I, 21.6.77, 5.4", BE (ECE) HDSE (Aptech) Software Engineer, employed in Chennai. Contact with boy's horoscope Bio-data to S. Narayanan, 229, 6th Street, Jamaki Nagar, Valasaravakkam, Chennai - 600 087. Tel : 24861092.

◆ Madhwa Deekshita, Marathi, Bharadwaja, Punarvasu, 32years, 165 cms, M.Sc., Ltd. Company, Hyderabad seeks suitable groom from same sect V.M. Raghavendra Rao, Flat No. 405, NVS Apartments, Lingampally, Kachegude Hyderabad - 500 027. Phone : 040-27564646, 3750 7778.

● நாயர், வடமால், நைதுருவ, மூலம், 29/5.3", B.Com., (Hons)., Grad CWA, ACA, Cleared CISA பெண்ணுக்கு, நன்கு படித்த, நல்ல வேலையில் உள்ள மகன் தேவை. email: girish@yahoo.co.in G.K. Ramanan, 'SKANDA', Plot No. 4, House No. 140, Nehru Nehru Nagar, Begumpet, Hyderabad - 500 016. Tel : 040-27747629

◆ Madhwa, Kannadam, Aruvala, Gowthama, Kanni - 29, BLIS-M.A. (Lib) Eng-Computer Application, Private employment, fair, 5 feet, reside educated. Good Job, well settled, Nagarajan, L-228, Kavitappalli Colony, Kavitappalli Post, Tiruchengode Taluk. Phone : 04288-251297.

◆ மாலை பிரிவை 28, உயரம் 5'-1", அனைத்து (+2) படித்த அரசுத்துறை ஒன்றில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு, அரசு உத்தியோகத்தில் உள்ள நல்ல நல்ல வரனை பெற்றோர் தேர்ந்து செய்ய மணமகன் தேவை. பெண்முகவர் 5/2, சின்ன நிலையம் (எதிரில்) வாசி மணியார்கி, தர்மபுரி மாவட்டம்.

◆ திருநெல்வேலி மாவட்டம், [illegible] வகுப்பு, சர்.சார்., படித்த பெண்ணுக்கு படித்த பி.ஈ., எம்.பி.ஏ., எம்.சி.ஏ., தனியார் அரசு பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. முதல், விவசாயத்துடன் தொழில் செய்பவர். கே. ராமச்சந்திரன், ஜி.1 சிவமுத்து 14-28, முதல் மூன்றாம் தெரு, மாலை, திருவிக நகர், சென்னை - 600 024. செல் : 2473 1930

மணமகன் மணமகள் தேவை

◆ தெலுகு நாயர், பரத்வாஜம் 1) உத்ரம், 40, பிரம்மி., 2) மூலம், 43 பிரம்., மேலே செய்யும் வரனுக்கு, மேலும் செல்லும்/செல்லாத மணமகன் தேவை. 3) அசுவினி, 36, 10வது வரை படித்துள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு, நிரந்தர பணியிலுள்ள நல்ல வருமானமுள்ள மணமகன் தேவை. வடக்கை சார்ந்தவர். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 30813

மங்கையர் மலர்

ஜூன் 2004
இதழுடன்
இலவச இணைப்பு

சமையல் ரகசியம் அறியலாமா!

மீனாட்சி அம்மாள்

சமையல் ரகசியம் அறியலாமா!

—மீனாட்சி அம்மாள்

உலகப் புகழ்பெற்ற மீனாட்சி அம்மாளின் 'சமைத்துப் பார்' புத்தகம் பற்றி அனைவருக்கும் தெரியும். சமையலைப் பற்றி அரிச்சுவடி கூட அறியாத பெண் கூட இப் புத்தகத்தை வைத்துக் கொண்டு 'சமையல் நிபுணி' ஆகிவிடலாம். அந்த அளவிற்கு சமைக்கும் விதத்தையும், சமையல் குறிப்புகளையும் கொடுத்திருக்கிறார்.

மீனாட்சி அம்மாளின் புத்தகத்தில் நாம் காண்கின்ற ஓர் அற்புதமான விஷயம், ஒரு தாய் தன் மகளுக்குச் சொல்வது போல ஒவ்வொரு சிறிய விஷயத்தையும் கவனித்துச் சொல்லிக் கொடுப்பதுதான். வெறும் சமையல் குறிப்பாக இல்லாமல், எப்படி ஒரு சமையலை சுவையாக மாற்றலாம் என நிறைய 'டிப்ஸ்' கொடுக்கிறார்.

அந்த அடிப்படையிலேயே நம்முடைய இந்த இதழ் இலவச இணைப்பில் அவருடைய சுவையான டிப்ஸ்களுடனான

சமையல் வகைகளைத் தொகுத்திருக்கிறோம். கற்றுக்குட்டி முதல் கிச்சன் ராணிகள் வரை அனைவருக்குமே பயன்படும்.

படித்துச் சுவைக்கலாம்!

தேவாட்டல் சாம்பார் வேண்டுமா?

'தான்'கள் : முருங்கைக்காய், கத்தரிக்காய், வெண்டைக்காய், பெங்களூர் கத்தரிக்காய், பரங்கிக்காய், காரட், பீன்ஸ், அவரைக்காய் முதலியவைகளில் ஏதாவது ஒன்றை நறுக்கி, நன்றாக அலம்பி, புளித் தண்ணீரில் போடவும்.

* கத்தரிக்காய், வெண்டைக்காய், பீன்ஸ், அவரைக்காய், கொத்தவரங்காய் இவைகளைத் தாளித்துபின் அலம்பிப் போட்டுச் சற்று வதக்கிக் கொண்டும், புளியைக் கரைத்து விடலாம்.

* சேனைத் தண்டு, முள்ளங்கி, அவரைக்காய், கொத்தவரங்காய் அல்லது பூசணிக்காயானால், தனியாகத் 'தாளு'க்கு தக்கபடி சமார் ¼ டீஸ்பூன் உப்பைப் போட்டு வேகவிட்டு, வடிய வைத்த பின் புளி நீரில் சாம்பார் பொடி, உப்பு, தாளிகளையும் போடவும். வெங்காயமானால் வதக்கிப் போடவும். 'தான்' வெந்ததும் வெந்த பருப்பைக் கரண்டியால் மசித்துப் போட்டு, நன்றாகக் கொதித்தபின், ½ டீஸ்பூன் அரிசி மாவைக் கரைத்து விடவும். நான்கு கொதி வந்தபின் இறக்கி, பச்சைக் கொத்து மல்லியை அலம்பி (வேர்இல்லாமல்) போடவும். அதனுடன் வாசனைக்காக இன்னும் கொஞ்சம் கறிவேப்பிலையையும் போடலாம். பெருங்காயத்தைத் தாளிக்காவிட்டால், சாம்பார் கொதிக்கும்போதே பெருங்காயத்தையும் கரைத்து ஊற்றவும்.

* அதிகமாகப் பருப்பைப் போட்டுத் தயாரிக்கும் சாம்பார்களுக்கு, சாம்பார் நன்றாகச் சேர்ந்து கொண்டு இருந்தால், அரிசி மாவைக் கரைத்து ஊற்ற வேண்டிய அவசியம் கூட இல்லை. பருப்பு குறைவாகவும், புளி சற்றுப் பழுபின் நிறம் சற்றுக் குறைவாகவும் இருந்தால், அரிசி மாவிற்குப் பதிலாகக் கடலை மாவைக் கரைத்து ஊற்றினால், நல்ல நிறமாகவும் சேர்ந்தாற்போலும் இருக்கும்.

* அரைத்து விட்டு வெங்காயம் சேர்த்துச் செய்யும் சாம்பாரில் மசாலா வாசனை பிடித்தமானால் இழ்க்கண்ட மசாலா சாமான்களை வறுத்துச் சேர்த்து அரைத்து ஊற்றலாம். அல்லது மசாலாப் பொடி இருந்தாலும் (½ டீஸ்பூன்) போடலாம்.

தேவையான மசாலா சாமான்கள் : கசகசா 1 டீஸ்பூன், சோம்பு ½ டீஸ்பூன், சின்ன லவங்கப் பட்டை அரை விரல் நீளத்துண்டு, இராம்பு 4, ஏலக்காய் -4.

உடையாமல் பருப்புருண்டை குழம்பு எப்படிச் செய்வதாம்?

வெற்றல் குழம்பு மாதிரி வற்றலில்லாமல் வைத்துக் கொள்ளவும். குழம்பு கொதிவந்தபின், பருப்பு உருண்டைகளைப் போட வேண்டும்.

2 கப்புகள் குழம்பிற்கு, 1 கப் பருப்பை நனைத்தால், 8 உருண்டைகள் உருட்டிப் போடலாம்.

* 1 கப் துவரம் பருப்பை, நன்றாக ஊறியபின், களைந்து, கல்லை அரித்து, ஜலமில்லாமல் வடிய வைத்துக் கொள்ளவும். 1½ டீஸ்பூன்கள் உப்பு, 8 மிளகாய் வற்றல்கள், சிறு பெருங்காயக் கட்டி இவற்றைப் போட்டு, அதிக நைஸாக இல்லாமல் சற்றுக் கரகரப்பாகவும், கெட்டியாகவும் அரைத்துக் கொள்ளவும். பாணலியில் 4 டீஸ்பூன்கள் எண்ணெயை விட்டு, கடுகைத் தாளித்து, 2 பச்சை மிளகாய்களை நறுக்கிப் *

டிப்ஸ்!

மோர்க் குழம்பிலும், ரசத்திலும் போடுவதானால் வெங்காயம் போடக் கூடாது.

* மோர்க் குழம்பிற்கு, உருண்டையை வேட்டில் வைத்துப் போட வேண்டும்.

* குழம்பில் பருப்புருண்டை அடைசலாக நெருங்கி இருந்தால் கரைந்து விடும். ஆகையால், 2 கப்புகள் குழம்பிற்கு, புளி நீரை 3 கப்புகளாகக் கரைத்து விட்டு, உப்பைப் போட்டு, நன்றாகக் கொதிக்கும் போது முதலில் 4

போட்டு, அரைத்த
மொத்தையைப் போட்டு,
நிறம் மாறக் கிளறி
எடுத்து உருட்டிப்
போட்டால் சுரையாது.
இதில், சுடுகு
வெடித்ததும்
வெங்காயத்தைப்
பொடியாக நறுக்கிப்
போட்டும், வதக்கியபின்
அரைத்த விழுதைக்
கொட்டிக் கிளறி
உருட்டிப் போடலாம்.
¼ மூடி தேங்காயைத்
துருவி, அரைத்த
விழுதுடன் போட்டும்
கிளறலாம். வதக்கியதில்
1 டேஸ்பூன் அரிசி
மாவைப் போட்டுப்
பிசைந்தால்
உதிராமலிருக்கும்.

உருண்டைகளைப் போட்டு,
சற்றுக் கொதித்தபின் பாக்கியுள்ள
உருண்டைகளைப் போடவும்.

டிப்ஸ்!

* பச்சைக் கொத்துமல்லி நல்லதாக இருந்தால்,
வேரில்லாமல் ஆய்ந்து, பொடியாகக் கிள்ளி,
சுறிவேப்பிலையையும் கிள்ளி, கிளறிய பருப்பு
மொத்தையில் போட்டுப் பிசையலாம். கொத்துமல்லி
நல்லதாக இல்லாவிட்டால்,
கிளறும்போதே சுறிவேப்பிலையைக் கிள்ளிப் போட்டுச்
சேர்த்துக் கிளறி விடவும்.

மோர்க் குழம்பிற்கு ஏற்ற 'தான்' கள் ('அத்தான்' இல்லை) இதோ!

◆ பெங்களூர் கத்தரிக்காய், பூசணிக்காய், முருங்கைக்காய், கத்தரிக்காய், வெண்டைக்காய் இவைகளை ("தானு"க்குத் தக்க) உப்பைப் போட்டு, வேகவிட்டுப் போடலாம்.

◆ உருளைக்கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு இவைகளை வேகவிட்டு, தோலை உரித்து, பெரிய துண்டங்களாக நறுக்கிப் போடலாம். கத்தரிக்காய், வெண்டைக்காய் இவற்றை உப்பைப் போட்டு, எண்ணெயில் வதக்கியும் போடலாம்.

◆ பச்சை சுண்டைக்காய் ஊறுகாய் இருந்தால், அதில் ½ பிடி அளவு ஊறுகாயை எடுத்து அலம்பி விட்டு, எண்ணெயில் சற்று வதக்கிப் போடலாம்.

◆ மணத்தக்காளி வற்றல், சுண்டைக்காய் வற்றல், தும்மட்டிக்காய் வற்றல் இவைகளையும் வறுத்துப் போடலாம். குழம்புக் கருவாத்தையும் வறுத்துப் போடலாம்.

◆ உளுத்தம் வடை, ஆமவடை தட்டும் தினங்களில், அந்த மாவை, உருண்டையாகப் போண்டாவைப் போல் எண்ணெயில் போட்டு எடுத்து, குழம்பில் போடலாம்.

◆ உளுத்தம் பருப்பு, துவரம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு இம்மூன்றையும் (மூன்று பருப்புகளுமாகச் சேர்த்து, சுமார் 3 டேபிள் ஸ்பூன்கள் பருப்பை) ஊறவைத்துக் கலைந்து, உப்பு, மிளகாய் வற்றல் இவற்றையும் போட்டு அரைத்து, எண்ணெயில், போண்டாவைப் போன்ற சிறு உருண்டைகளாகப் போட்டு எடுத்து, குழம்பில் போடலாம்.

கத்தரிக்காய் சிதம்பரம் கொத்சு

நான்கு பேர்களுக்குத் தேவையான சாமான்கள் : ¼ கப் துவரம் பருப்பு, பெரிய கத்தரிக்காய் 2, 1 எலுமிச்சம் பழம், முந்திரி பருப்பு 6 அல்லது 7, பச்சை மிளகாய் 6, இஞ்சி சிறு துண்டு, பச்சைக் கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை, உப்பு 1 டீஸ்பூன், பெருங்காயம், கடுகு ½ டீஸ்பூன், எண்ணெய் 2 டீஸ்பூன்கள்.

கத்தரிக்காயைக் கட்டு, தோலை உரித்துப் பிளைந்து கொள்ளவும். பருப்பு வெந்ததும் கொஞ்சம் நீரை விட்டுக் கரைத்து, உப்பைப் போட்டு, பிளைந்த கத்தரிக்காயைப் போட்டு, பெருங்காயத்தைக் கரைத்து விடவும். பச்சை மிளகாயைத் துண்டம் துண்டமாக நறுக்கி, வதக்கிப் போட்டு, சேர்ந்து நான்கு கொதி வந்ததும் இறக்கி, கடுகைத் தாளித்து இஞ்சியை வதக்கிப் போட்டு, முந்திரிப் பருப்பை வறுத்துப் போடவும். கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி இவற்றைக் கிள்ளிப் போட்டு, எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழியவும்.

எப்போதும் சாப்பாடுதானா?

முட்டைக்கோஸ் பாஜி

நான்கு பேர்களுக்கு : (175 கிராம்) முட்டைக்கோஸைப் பொடியாக நறுக்கி, நீரில் (கொதித்தபின்) போட்டு, உப்பைப் போட்டு, வேகவிடவும். 'தான்' நன்றாக வெந்தும், 6 பச்சை மிளகாயை துண்டம் துண்டமாக நறுக்கி வதக்கிப் போட்டு, ¼ கப் வெந்த துவரம் பருப்பையும் கொட்டி, குழம்பு சேர்ந்து கொள்ளாவிட்டால், ¼ டீஸ்பூன் அரிசி மாவைக் கரைத்து விட்டு, நான்கு கொதி கொதித்ததும் இறக்கிக் கொள்ளவும். கடுகு, இஞ்சி, முந்திரிப் பருப்பு இவற்றைத் தாளித்து, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி இவற்றைப் போட்டு, எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து, துளி பெருங்காயத்தைக் கரைத்து ஊற்றவும்.

கருணைக்கிழங்கு புளி விட்ட மசியல்!

தேவை:

175 கிராம் கருணைக் கிழங்கிற்கு 3 டேபிள் ஸ்பூன்கள் துவரம் பருப்பை வேகவிடவும்.

தேவையான சாமான்கள் : உப்பு 1¼ டீஸ்பூன்கள், புளி ஒரு பெரிய கொட்டைப் பாக்கு அளவு, பச்சைமிளகாய் 5 அல்லது 6 (துண்டம் துண்டமாக நறுக்கவும்), தேங்காய்ப் பால் 1 கரண்டி, கடுகு ½ டீஸ்பூன், உளுத்தம் பருப்பு 1 டீஸ்பூன், எண்ணெய் 4 டீஸ்பூன்கள், பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி (மொச்சைப் பருப்பை வேகவிட்டுக் கூடப் போடலாம்), இஞ்சி 1 துண்டு (பொடியாக நறுக்கவும்), மஞ்சள் பொடி 2 சிமிட்டாக்கள்.

கருணைக் கிழங்கைத் தோலைச் சீவி துண்டம் துண்டமாக நறுக்கி, நான்கு ஐந்து தரம் தேய்த்து அலம்பி, கொதிக்கும் நீரில் போட்டு, நன்றாக வேகவிட்டு, வடிய வைக்கவும். சரியாக வேகாவிட்டால், 1 சிமிட்டா சோடா உப்பைப் போடவும். வெந்த துண்டங்களை கையால் நன்றாகப் பிசைந்து, புளியைக் கரைத்து விட்டு, உப்பு, மஞ்சள் பொடி இவற்றைப் போட்டுக் கலக்கவும்.

கற்சட்டியில் அல்லது பாத்திரத்தில் எண்ணெயை விட்டு, கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு இவற்றைத் தாளித்து, பச்சை மிளகாய், இஞ்சி இவைகளை அதில் போட்டு வதக்கிக் கொள்ளவும். பிசைந்த விழுதையும், வெந்த துவரம் பருப்பையும் போட்டு, பெருங்காயத்தைக் கரைத்து ஊற்றி, கொதிக்க வைக்கவும். நன்றாகக் கொதித்ததும் தேங்காய்ப் பாலையும் விட்டு, கறிவேப்பிலையையும் இள்ளிப் போட்டு, இரண்டு கொதி விட்டு இறக்கவும். தேங்காய் சில்லாக இருந்தால் அரைத்து விடலாம்.

இதையே தளர்த்தியாகச் செய்தால், பருப்பு சாதத்திற்குக் குழம்பு போல் தொட்டுக் கொள்ளலாம்.

இதே மாதிரி, புளி விடாமல், உப்பு, மஞ்சள் பொடி இவற்றை மட்டும் போட்டு பிசைந்து, வேண்டுமானால் பருப்பில் கொஞ்சம் நீரை விட்டுக் கரைத்து விட்டு, மற்ற எல்லாவற்றையும் முன் போலச் செய்து, கீழே இறக்கி, 1

அல்லது 1½ எலுமிச்சம் பழங்களைப் பிழியவும்.

வெங்காயத்தைத் தோலை உரித்து, பொடியாக நறுக்கி, தாளித்துக் கொட்டியதில் போட்டு, நன்றாக வதக்கிக் கொண்டு பிசைந்த கருணைக்கிழங்கு விழுதைப் போட்டு, முன்கூறியபடி கொதிக்க விட்டு இறக்கலாம்.

சேனைக்கிழங்கையும் தோலைச் சீவிப் பொடியாக நறுக்கி, நன்றாக வேகவிட்டு, இதே போலப் பிசைந்து, மசியலாகத் தயாரிக்கலாம்.

சத்தான வாழைத் தண்டு ரசம்!

4 கப்புகள் ரசத்திற்கு புளி ஒரு சிறு எலுமிச்சங்காய் அளவு, உப்பு 1½ டீஸ்பூன்கள், ரசப்பொடி ¾ டீஸ்பூன், பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை, சுடுகு 1 டீஸ்பூன், மிளகாய் வற்றல் 4, பச்சை கொத்துமல்லி, எண்ணெய் அல்லது நெய் 2 டீஸ்பூன்கள். இதற்குப் பருப்பை தனியாக வேகவிட வேண்டாம். புளியை தீரில் போட்டு, உப்பு, பொடி, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை, 1 டீஸ்பூன் பச்சைத் துவரம் பருப்பு இவற்றைப் போட்டுக் கொதிக்க விடவும். நன்றாக காய்ந்து வற்றியதும் தீரை விட்டு விளாவி, நுரை வந்ததும் அதை எடுத்து விடவும். 2 டீஸ்பூன்கள் நெய்யை விட்டு, சுடுகு, மிளகாய் வற்றல், கறிவேப்பிலை இவற்றைத் தாளித்து, பச்சைக் கொத்துமல்லியைப் போடவும்.

டிப்ஸ்!

* அரைத்து விட்டுச் செய்யும் ரசத்தில் அதிகமாகத் தக்காளியைச் சேர்த்துக் கொண்டால் புளியின் அளவைக் குறைக்கவும். நல்ல ரோஜாப்பூ இருந்தால், இதழாக எடுத்து அலம்பி, ரசம் கொதித்து, பருப்பைக் கொட்டுவதற்கு முன் போட்டு விட்டு, பருப்பைக் கொட்டி விளாவினால், பன்னீர் வாசனையாக நன்றாக இருக்கும்.

கத்தரிக்காய் ரசம்

* பிஞ்சுக் கத்தரிக்காய்களைச் சிறியதாக வாங்கி வாய்கீறி எண்ணெயை விட்டு வதக்கி, அரைத்து விட்ட ரசத்தில் புளி ஜலத்தில் போட்டுச் செய்யவும்.

முருங்கைக்காய் ரசம்

* நல்ல சத்துள்ள காயை நீள மாக நறுக்கி, வேகவிட்டு, விழுதை எடுத்து, அரைத்து விட்ட ரசத்தில் புளி நீரில் போட்டு செய்யவும்.

* சீரக ரசம்

இதற்குப் பெருங்காயம் சேர்க்கக் கூடாது. புளி, உப்பு, பொடி கறிவேப்பிலை இவற்றை, 2 கப்புகள் நீரில் போட்டு, நன் றாகக் காய்ந்து வற்றியதும், சீரகம் ½ டீஸ்பூன், துவரம் பருப்பு 1 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை இவை களை அரைத்து விட்டு விளாவி, நுரை வந்ததும் இறக்கி, கடுகு ¾ டீஸ்பூன், மிளகாய் வற்றல் 2 அல்லது 3, கறிவேப்பிலை இவை களை 2 டீஸ்பூன்கள் நெய்யை விட்டுத் தாளிக்கவும்.

மல்லி, மல்லி, கோசுமல்லி!

பயத்தம் பருப்பு கோசுமல்லி

1 கப் பருப்புக்குத் தேவையான சாமான்கள் :

எலுமிச்சம் பழ மூடி 1½ அல்லது 2, உப்பு ¾ டீஸ்பூன், தேங்காய்த் துருவல் ½ மூடி, பச்சை மிளகாய் 2, கடுகு · ½ டீஸ்பூன், எண்ணெய் 3 டீஸ்பூன்கள், பெருங்காயம்.

பயத்தம் பருப்பை நன்றாகக் களைத்து, கிள்ளும் பதமாக வேகவிட்டு எடுத்து, வடிய வைத்துப் பிழிந்து கொள்ளவும்.

பாணலியில் எண்ணெயை விட்டு, கடுகு, பச்சை மிளகாய் இவற்றைத் தாளித்து, வெந்த பருப்பைப் போட்டு, உப்பைப் பொடி செய்து போட்டு, துருவிய தேங்காயையும் போட்டு, பெருங்காயத்தைக் கரைத்து விடவும்.

கறிவேப்பிலையைக் கிள்ளிப் போட்டுச் சற்று உலர்த்து எடுத்து, எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து கலக்கவும்.

குறிப்பு : இதனுடன் வெள்ளரிக் காயை அல்லது பெங்களூர் கத்தரிக்காயைப் போடுவதனால், கோசமல்லியை உலர்த்து எடுத்தபின், பொடியாக நறுக்கி (அல்லது கொப்பரைத் துருவியில் துருவி), உப்பைப் போட்டுப் பிழிந்து பிழிந்து போட்டுக் கலக்க வேண்டும். காரட்டை, தோலைச் சீவி, பொடியாக நறுக்கி (அல்லது துருவி)யும் போடலாம். 1 கப் பருப்பிற்கு 175 கிராம் முதல் 350 கிராம் வரை காரட்டைப் போடலாம். பருப்பை வேகவிட்டு எடுத்து, தாளித்து, உலர்க்கும் போது காரட்டில் உப்பைப் போட்டு, பிழிந்து பிழிந்து, தேங்காய்த் துருவலையும் போட்டு, சற்று உலர்த்தெடுத்து, தேவையான எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழியவும்.

பழக் கோசுமல்லி (சர்க்கரை போட்டது)

பப்பிமாஸ் பழம் நல்லதாக இருந்தால் அதை முத்து எடுத்து, கட்டி இல்லாமல் உதிர்த்து, முந்திரிப் பருப்பை வறுத்துப் போட்டு, பழத்தூள் கமர் 1 கப் இருந்தால், ½ கப் சர்க்கரையை பரிமாறும் போது கலந்து போடவும். இதே மாதிரி ஆப்பிளை நறுக்கிப் போட்டு, பப்பிமாஸ் தூளையும் போட்டு, ஆஸ்திரேலியா திராட்சை, மாதுளை முத்து இலைகளையும் கொஞ்சம் போட்டு, ஒன்றுக்குப் பாதி சர்க்கரையைப் போட்டு, முந்திரிப் பருப்பை ஒடித்து வறுத்துப் போட்டு, பரிமாறும் போது கலந்து பரிமாறவும்.

கறிக்கு சுலபு கூட்டு

* அவரைக்காய், பீன்ஸ், புடலங்காய், முட்டைக்கோஸ் கறிகளு இவற்றை வதக்காமல், கொஞ்சம் நீர் விட்டுக் கொதிக்க விட்டு, 'தானை' அலம்பிப் போட்டு, உப்பு, மஞ்சள் பொடிப் போட்டு வேகவிட்டால் போதும்.

* புடலங்காய் பிஞ்சாக இருந்தால், மெல்லிய வில்லைகளாக நறுக்கி, வேண்டிய அளவு உப்பைப் போட்டு, கமர் ஒரு மணி நேரம் பிரிதி வைத்து, நட்டம் பிழிந்து கொண்டு, வாணலியில் 2 அல்லது 3 டீஸ்பூன்கள் எண்ணெயை விட்டு, கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, 2 அல்லது 3 மிளகாய் வற்றல்கள் இவற்றைத் தாளித்து, பிழிந்த புடலங்காயைப் போட்டு, நிமிர் போல் அடுப்பை எரிய விட்டுச் சுருள வதக்கவும்.

* உருளைக்கிழங்கு பொடி 350 கிராம் பெரிய உருளைக் கிழங்குகளுக் தேவையான

சாமான்கள் : மிளகாய் வற்றல் 6 அல்லது 8, துவரம் பருப்பு 2 டீஸ்பூன்கள், உளுத்தம் பருப்பு 2 டீஸ்பூன்கள், பெருங்காயம் 1 சிறு துண்டு, சுடுகு ½ டீஸ்பூன், உப்பு.

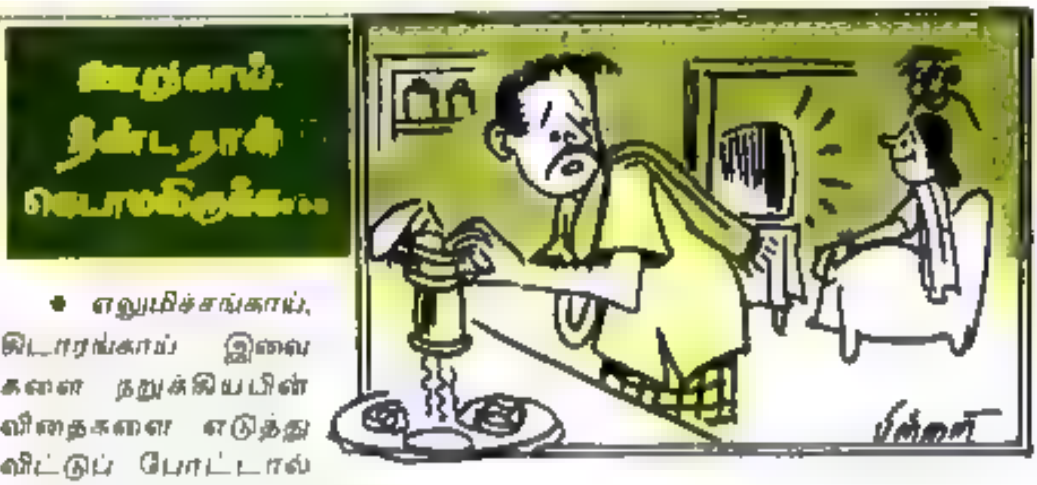
மேற்கண்ட சாமான்களை 4 டீஸ்பூன்கள் எண்ணெயை விட்டுச் சிவக்க வறுத்து, 1½ டீஸ்பூன்கள் உப்பைச் சேர்த்து, (அம்மியை அல்லது மிக்ஸியை நன்றாகத் துடைத்து விட்டு) கரகரப்பாகப் பொடி செய்து கொள்ளவும்.

உருளைக்கிழங்கை முழுவதாக வேகவிட்டுத் தோலை உரித்து மிக்ஸியில் மெதுவாக அரைத்துப் பொடி செய்ததை கலந்து எடுக்கவும்.

* பொதுவாக சுறி, கூட்டு இவற்றிற்கு மசாலா போட்டால் பெருங்காயம் வேண்டாம். கறிவேப்பிலை யைப் போட்டால் போதும். மசாலா வாசனை பிடிக்காவிடில், மசாலா சாமான்களைப் போடாமலேயே, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை இலைகளைப் போட்டும் செய்யலாம்.

[illegible]

3½ டேபிள் ஸ்பூன்கள் கசகசா, 4 டேபிள் ஸ்பூன்கள் சோம்பு, 3½ டேபிள் ஸ்பூன்கள் ஏலக்காய், 4 டேபிள் ஸ்பூன்கள் சிரம்பு, சின்ன லவங்கப் பட்டை துண்டு ஒன்று இலைகளை எண்ணெயை விடாமல், வெறும் சட்டியில் இளவறுப்பாக வறுத்து இடித்து வைத்துக் கொண்டால், வேண்டும் போது, ½ டீஸ்பூன் அல்லது 1 டீஸ்பூன் (தேவையானதைப்) போடலாம்.



* எலுமிச்சங்காய், டொரங்காய் இலைகளை நறுக்கியபின் விதைகளை எடுத்து விட்டுப் போட்டால் சிக்கிரம் கெட்டுப் போகாமல் இருக்கும்.

* ஊறுகாய்களுக்கு பச்சை மிளகாய், இஞ்சி இலைகளைப் போட்டால் அதற்கு வேண்டிய உப்பைச் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

* தொக்கு, ஊறுகாய் முதலியவைகளுக்குப் பெருங்காயத்திற்குப் பதில் சிறிதளவு பால் பெருங்காயத்தைப் போடலாம்.

* டொரங்காய், எலுமிச்சங்காய் இலைகளைப் பச்சையாகப் போடுவதானால் எண்ணெயைக் கொஞ்சம் அதிகம் விட வேண்டும். வெகு

நாட்கள் கெட்டுப் போகாமல் இருக்கும்.

• புளி மிளகாய், புளி இஞ்சி ஊறுகாய்கள் நான்கு நாட்களுக்குத்தான் நன்றாக இருக்கும்.

• எல்லா ஊறுகாய்களுக்கும், மிளகாய் வற்றலை மிஷினில் அரைக்காமல், உரலில் அல்லது இரண்டாில் இடித்துப் போட்டால், ஊறுகாய் சீக்கிரம் கெட்டுப் போகாமல் இருக்கும்.

• மிளகாய்ப் பொடி, தேங்காய்ப் பொடி இவைகளுக்கு எண்ணெயை விடாமலேயே வெறும் பாணலியில் தேங்காயைப் போட்டு, கை விடாமல் கிளறி, சிவப்பாக வறுத்துப் போட்டால், அதிகமாக எண்ணெய் இல்லாமல் இருக்கும்.

• வடாம் இடுவதற்கு முன் ஷீட்டில் எண்ணெயைத் தடவினால் சில சமயம் சிக்கு வாசனை வந்து விடும். எனவே, வடாம் இடுவதற்கு முன், முறத்தை அல்லது தட்டியை அல்லது பிளாஸ்டிக் பாயை நன்றாக அலம்பி, அந்த ஈரத்துடன் இட்டால் வடாம் எளிதாகப் பெயர்ந்து விடும்.

மல்லிகைப்பூ இட்லி வேண்டுமா?

இதற்கு, வீட்டில், புழுக்கிய அரிசியானால், தனி புழுங்கலரிசியைப் போடலாம். கடையில் வாங்கும் மிஷினில் புழுக்கிய அரிசியானால், 2 கப்புகள் அரிசிக்கு, 1 பிடி பச்சரிசியைச் சேர்த்துப் போட்டு, இரண்டு தரம் களைந்து கழுநீரை எடுத்துவிட்டு, ஜலத்தை விட்டு ஊறவைக்கவும். இந்த அரிசிக்கு (நிறைய இல்லாமல், தலை தட்டி) 1 கப் உளுத்தம் பருப்பை இரண்டு அல்லது மூன்று தரம் களைந்து விட்டு, நீரை விட்டு ஊறவைக்கவும். அதனுடன் 1 டீஸ்பூன் வெந்தயத்தைப் போட்டால், இட்லி மிகவும் நன்றாக இருக்கும்.

வழக்கமாக இட்லிக்கு வெந்தயம் போடுவது கிடையாது. சில சமயம் உளுத்தம் பருப்பு நல்ல பசை இல்லாமல் இருப்பதால், இட்லி மிருதுவாக இருப்பதில்லை. அதற்காக அதிக உளுத்தம் பருப்பைப் போட்டாலும், பசை வாசனை அடிக்கும். அதனால் 1 டீஸ்பூன் வெந்தயத்தை, உளுத்தம் பருப்புடன் போட்டு விட்டால் நன்றாகவே இருக்கும்.

பொதுவாக புழுங்கலரிசி 2½ கப்புகளுக்கு, 1 கப் உளுத்தம் பருப்பு கணக்காக இருக்கும். அரிசி, உளுத்தம் பருப்பு இவற்றை நனைத்து, இரண்டு மணி நேரங்களுக்குக் குறையாமல் ஊறியபின், தனித்தனியாகக் களைந்து கல்லை அரித்துக் கொள்ளவும். அரிசியை முதலில் கல்லுரலில் அல்லது இரண்டாில் போட்டு, சற்று கரகரப்பாக (பம்பாய் ரவை மாதிரி பதத்தில்) நீரை விட்டு விழுதாக அரைத்து எடுக்கவும்.

பிறகு, உளுத்தம் பருப்பைப் போட்டு, கொஞ்சம் நீரை விட்டு, நைஸாக விழுது போல் அரைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நீர் விட்டு, கொட,

கொட என்று வெள்ளை மாவாகிக் கொப்பளம் வரும் வரை) அரைத்து எடுத்து, அரிசி மாவில் போட்டுக் கொள்ளவும். முக்கால் பிடி கல் உப்பையும் போட்டு, அடி முதல் மேல் வரை ஏழெட்டுத் தரம் கலந்து கரைத்து மூடிவைக்கவும். முதல் நாளே மாவை அரைத்து வைத்து, மறுநாள்தான் இட்லி வார்க்க வேண்டும். அதற்குள் நன்றாகப் பொங்கி விடுமாதலால், மாவு வைக்கும் பாத்திரத்தில் பாதி அளவு (அரைப் பாத்திரம்) தான் மாவு இருக்க வேண்டும்.

உளுத்தம் பருப்பு மட்டாக மானதாக இருந்தால், 2 கப்புகள் புழுங்கலரிசிக்கு, 1 கப் உளுத்தம் பருப்பு 1 டீஸ்பூன் வெந்தயம் இவற்றைப் போட வேண்டும்.

இன்ஸ்டன்ட் இட்லி

புழுங்கலரிசியைச் சற்று ஊற வைத்து, நன்றாகக் களைந்து கல்லை அரித்து, வடியவைத்து, நிழலில் துணியைப் போட்டு உலர்த்தி வைத்து, நன்றாக உலர்ந்தபின் மிஷினில் பொடி ரவை போல் உடைத்து வைத்துக் கொண்டு, வேண்டும் போது, தேவையான அளவு மாவைத் தண்ணீரை விட்டு பிசைந்து, இரண்டு பங்கு மாவுக்கு ஒரு பங்கு உளுத்தம் பருப்பையும், 1 டீஸ்பூன் வெந்தயத்தையும் போட்டு, ஊறவைத்துக் களைந்து, 'கொட, கொட' என்று அரைத்துப் போட்டு, அதற்குத் தகுந்த உப்பையும் போட்டுக் கரைத்து வைத்து, மறுநாள் வார்க்கலாம்.

* பொதுவாகக் கல்லுரலில் அல்லது மிரைண்டரில் அரைத்தால், புழுங்கலரிசி 2½ கப்புகளுக்கு, 1 கப் உளுத்தம் பருப்பையும், மிஷினில் உடைத்த மாவானால் 2 கப்புகள் அரிசிக்கு, 1 கப் உளுத்தம் பருப்பையும் போடவும். பச்சை அரிசியையும் களைந்து உலர்த்தி மிஷினில் உடைக்கலாம்.

* மிஷினில் உடைத்தாலும், இடித்தாலும் கல்லுரலில் அரைத்தாலும், பச்சை அரிசி இரண்டு பங்கானால், ஒரு பங்கு உளுத்தம் பருப்பைத்தான் போட வேண்டும். வெந்தயம் அவசியம் போடத்தான் வேண்டுமென்பதில்லை.

* ரவை இட்லிக்கு முன்பே ரவை மாவைத் தண்ணீராகக் கரைத்து வைத்து விட்டால், அதிகமாக ஊறி, இட்லி மொழுக்கென்று போய்விடும்.

* சோயா, பம்பாய் ரவை இவை இரண்டையும் தனித்தனியாக வறுத்தெடுத்து, சேர்த்து இட்லி வார்க்கலாம். உப்பு, தயிர், மேல் சாமான்கள் இவைகளின் அளவு களை அதற்குத் தக்கபடி சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

இட்லி வார்க்கும் விதம்

இட்லிப் பானையில் அல்லது பானையில் தூவத்தை வைத்து, இட்லித் தட்டைப் போட்டு, அதன் மேல் சுத்தமான வெள்ளைத் துணியை நனைத்துப் பிழிந்து போட்டு, மாவை விட்டு மூடிவைக்கவும்.

மாவில் சுறிவேப்பிலையைக் கிள்ளிப் போடலாம். அல்லது சிறு தளவு சுக்குத் துண்டைத் தட்டிப் போடலாம். அடுப்பை நன்றாக எரிய விடவும். (வெந்து போனதற்கு அடையாளம், மூடி பதிந்த இடத்தில் விருந்து ஜலம் கொட்டும்.)

சுமார் ஒரு நடு வேகப் பத்து நிமிஷமாகும். மூடியைத் திறந்து, ஒரு குச்சியால் வெந்த இட்லியை அடி வரை குத்திப் பார்க்கவும். குச்சியில் ஒட்டாமலிருந்தால், வெந்து போயிற்று என்று அர்த்தம்.

ஒரு கை தூவத்தைச் சுற்றிலும்

தெளித்து, துணியோடு எடுத்து ஒரு தட்டில் கவிழ்த்துப் போட்டு, அதன் மேல் அரைக்கை அளவு ஜவ்வரிசியைத் தெளித்து, தடவி விட்டு, துணியை மெல்ல எடுக்கவும். இட்லிப் பானை இரண்டு தட்டுகளுள்ளதானால், அடித்தட்டில் இட்லியை வார்த்து, அதன் மேல் ஒரு சிறு வாழை இலையில் எண்ணெயைத் தடவி நடுவில் மூடி விட்டு மேல் தட்டில் இட்லியை வார்க்கவும்.

தோசை வார்க்கும் விதம்!

கல் தோசை

தோசைக்கல் குழியாக இல்லாமல் தட்டையாக இருக்க வேண்டும். தோசைக் கல்லைத் துரு இல்லாமல் நன்றாகத் தேய்த்து, அடுப்பில் போட்டு காயவைத்து, நன்றாகக் காய்ந்தபின் 1 டீஸ்பூன் அளவு எண்ணெயை விட்டு, துணி சுருட்டியாலோ (துணியைச் சுருட்டி வைத்துக் கொள்வது) அல்லது காம்புடன் நறுக்கிய வாழைக்காய்த் துண்டத்தாலோ, தோசைக் கல் முழுவதும் எண்ணெயை நன்றாக இழுத்துத் தேய்த்து விட வேண்டும்.

மறுபடி ½ டீஸ்பூன் நல்லெண்ணெயை விட்டு, நடுக் கல்லில் தடவி, ஒரு கரண்டி (1/5 கப்) மாவை விட்டு, முதலில் வளமாகவே வட்டமாக ஊற்றி, வேகவிடவும். நன்றாக வெந்தபின், தோசைத் திருப்பியால் திருப்பி விட்டுச் சற்று வேகவிட்டு எடுத்து விடவும். மறுபடியும் எண்ணெயை விட்டுத் தடவி, முன் போலவே வார்க்கவும்.

அடுப்பை நிதானமாக எரிய விட்டு, கல் புகையாமல் வைத்துக் கொள்ளவும். முதலில் மாவை அதிக நீராய் விட்டுக் கரைக்காமல் கெட்டியாகவே வைத்துக் கொண்டு, இரண்டு அல்லது மூன்று தோசை வளைக் குற்றியபின், கொஞ்சம் நீரை விட்டுக் கரைத்துக் கொண்டு, வேண்டியபடி மெல்லியதாகக் கரண்டியின் அடிப்பாகத்தால், சுழற்றித் தேய்த்து விடவும். சாதாரணமாக இரண்டு நிமிஷங்களில் ஒரு தோசை வெந்து விடும்.

அடை குறும் விதம்!

மாவை மிகவும் தளர இல்லாமல், கொஞ்சம் கெட்டியாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

அடைக்கல்லில் முதலில் 1 டீஸ்பூன் எண்ணெயை விட்டு, நான்கு புறமும் தடவி விட்டு, 1 (1/5 கப்) கரண்டி மாவை அதில் விட்டு, கையாலோ அல்லது கரண்டியாலோ இழுத்து, வட்டமாக (மிகவும் மெல்லியதாக இல்லாமல்) விடவும். அதன் நடுவில் தோசை திருப்பியின் காம்பால் சுட்டைவிரல் அகலம் துவாரம் செய்து கொள்ளவும்.

1 டீஸ்பூன் எண்ணெயை அடையைச் சுற்றி விடவும். 1 டீஸ்பூன் எண்ணெயைத் துவாரத்தில் பாதியும், அடையின் மேல் பாதியுமாக ஊற்றவும்.

அடுப்பை நிதானமாக எரிய விட்டு, அடையின் அடிப்பாகம் சிவக்க வெந்ததும் திருப்பிப் போட்டு, 1 டீஸ்பூன் எண்ணெயைச் சுற்றிலும்

விட்டு, சிவக்க வேகவிட்டு எடுக்கவும்.

ஓர் அடைக்கு 4 டீஸ்பூன்கள் எண்ணெய் தேவையாக இருக்கும்.

* அடை மிகவும் மிருதுவாக இருக்க வேண்டுமானால் அரிசியின் சம அளவிற்கு சாமான் களைப் போடலாம். முருங்கைக் கீரையை ஒவ்வொரு இலையாக ஆய்ந்து, (கொஞ்சமாக) அடையில் போட்டுத் தட்டினால் ருசிகரமாக இருக்கும். கோஸ், காலிப்ளவர், வெள்ளரிப் பிஞ்சு இலைகளையும் பொடியாக நறுக்கிப் போடலாம்.

பாட்டி சுட்ட ஆமை வடை!

ஊறவைத்த துவரம் பருப்பு - 1 கப், உளுத்தம் பருப்பு - ½ கப், 2 டீஸ்பூன்கள் உப்பு, 4 அல்லது 5 மிளகாய் வற்றல்கள், 4 பச்சை மிளகாய்கள், சிறு கொட்டி பெருங்காயம் இலைகளைப் போட்டு, மிகவும் நைஸாக இல்லாமல் சற்றுக் கரகரப்பாகவும், மிகவும் உதிரியாக இல்லாமலும் கொஞ்சமாக ஜலத்தைத் தெளித்து, அரைத்து எடுக்கவும். அதனுடன் ஊறவைத்துள்ள ½ கப் கடலைப் பருப்பையும் களைந்து அரித்து வடிய வைத்துப் போடவும்.

நான்கைந்து பச்சை மிளகாய்களையும், கொட்டைப் பாக்களவு இஞ்சியையும் பொடிப் பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி இலற்றைப் பொடிப் பொடியாகக் கிள்ளிப் போட்டுக் கலக்கவும்.

தேங்காய்த் துருவல் ½ மூடி, 7 அல்லது 8 முந்திரி பருப்புகள் இவற்றைக் கலக்கலாம். இவற்றைக் கட்டாயமாகப் போட வேண்டுமென்பதில்லை.

* ஆமை வடைக்கு எண்ணெயை நன்றாகக் காயவைத்து, வேண்டிய அளவு மாவை உருட்டி, சிறு வாழை இலையை இடது உள்ளங் கையில் வைத்துக் கொண்டு, கனமாக இரண்டு தட்டு தட்டி, நடுவில் குழிக்காமல் போட்டு, சிவக்க வெந்தபின் திருப்பி விட்டு, வேகவிட்டு எடுக்கவும். எண்ணெய்க்குத் தகுந்தபடி தட்டிப் போட்டு எடுக்கவும்.

* உளுந்து வடைக்கு எண்ணெய் காய்ந்தபின் வாழை இலையில் நீரைத் தடவி, மாவை உருட்டி வைத்து, அதிக கனமாக இல்லாமல் வேண்டிய அளவு தட்டி, நடுவில் விரலால் குழித்துப் போட்டு வேக விடவும். வெந்தபின் திருப்பி விட்டுச் சிவக்க வேகவிட்டு எடுக்கவும்.

* உளுந்து வடைக்கு பச்சை மிளகாய் அதிகம் இல்லாவிட்டாலும், 4 அல்லது 5 மிளகாய் வற்றல் களைப் போட்டு அரைத்து

தேங்காய் தோசை

2 கப்புகள் பச்சை அரிசி, 1/8 கப் உளுத்தம் பருப்பு இவற்றைச் சேர்த்து நனைத்து, ஊறியபின் களைந்து, கல்லை அரித்து, கல்லுரலில் அல்லது மிக்ஸியில் போட்டு, நைஸாக அரைக்கவும். நன்றாக மசிந்தபின் 1 மூடி தேங்காய்க்குத் குறையாமல் துருவிப் போட்டு, 2 டீஸ்பூன்கள் உப்பையும் போட்டுச் சற்று அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். அடைக்கல்லில் 1 டீஸ்பூன் எண்ணெயைத் தடவி விட்டு, மெல்லியதாக வார்க்கவும். ½ டீஸ்பூன் எண்ணெயைச் சுற்றிலும் விட்டு, சற்று வெந்தபின் திருப்பி விட்டு, சற்று வேகவிட்டு எடுக்கவும். இது வெளுப்பாகவும், மிருதுவாகவும் இருக்கும்.

மிளகு வடை

2 கப்புகள் உளுத்தம் பருப்பிற்கு, 2 டீஸ்பூன்கள் உப்பு, 1 டீஸ்பூன் மிளகு இவற்றைப் போட்டு, மிளகாயே இல்லாமல் அரைத்து, மிளகு வடை தட்டலாம்.

மிளகு வடைக்கு மாவுடன், 1 பிடி ஊறிய உளுத்தம் பருப்பைப் போட்டுக் கலந்து கொண்டால் நன்றாக இருக்கும்.

விடவும். வாசனைக்காக 2 அல்லது 3 பச்சை மிளகாய்கள், இஞ்சி இவற்றை நறுக்கிப் போடவும்.

* உளுத்தம் வடைக்குப் பெருங்காயம் அவசியமில்லை. தேவையானால் கரைத்து ஊற்றிக் கொள்ளவும்.

* ஆமை வடையில் வெங்காயத்தையும் போட்டுத் தட்டலாம். இதில் கோஸையும் நறுக்கிப் போடலாம். கீரையை நறுக்கிப் போட்டால், உளுத்தம் வடை போல் நன்றாக இராது.

கோஸ் வடை

உளுத்தம் வடையில் வெங்காயத்தை நறுக்கிப் போட்டுக் கலந்து தட்டலாம். முட்டைக் கோஸைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கிப் போட்டுக் கலந்து தட்டலாம்.

முட்டைக்கோஸ், காலிப்ளவர், பச்சை பட்டாணி இவைகளை ஒன்றாகச் சேர்த்துப் போட்டு, வடை தட்டலாம். முளைக்கீரையைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி அலம்பிப் போட்டுக் கலந்து தட்டலாம்.

பாப்பாவுக்குப் பிடித்த தயிர் வடை

1 கப் உளுத்தம் பருப்பு, ½ கப் துவரம் பருப்பு இவ்விரண்டையும் ஒன்றாக நன்னாத்துக் களைந்து, ஊறியபின் மறுபடி களைந்து வடிய வைக்கவும். அதில் 1 டீஸ்பூன் உப்பு, 5 அல்லது 6 பச்சை மிளகாய்கள், பெருங் காயம் இவற்றைப் போட்டு, நைஸாக மொத்தை போல் அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

2 கப்புகள் புளிக்காத கெட்டித் தயிரில் ½ கப் பாலை விட்டு, 1 டீஸ்பூன் பொடி செய்த உப்பைப் போடவும். ■ முடி தேங்காய், ½ கப் கொத்தமல்லி, 4 பச்சை மிளகாய்கள், துளி இஞ்சித் துண்டு இவைகளை அரைத்துத் தயிரில் கலக்கவும். 1 டீஸ்பூன் கடுகைத் தாளித்து, 2 பச்சை மிளகாய்களை நறுக்கி, வாசனைக்காகத் தாளிக்கவும்.

அரைத்த வடை மாவில், கறி வேப்பிலை, கொத்துமல்லி இலை களைக் கிள்ளிப் போட்டுக் கலந்து, எண்ணெய் காய்ந்தபின் ஆமை வடையை விடச் சற்று மெல்லியதாகத் தட்டிப் போட்டு, (நடுவில் துவாரம் தேவை இல்லை) சிவக்க வேகவிட்டு, சட்டுவத்தில் எடுத்து, எண்ணெய் வடிந்ததும் சூட்டோடு தயிரில் போட்டு அமுக்கி விடவும்.

வடைகளை எண்ணெயில், எண் ணெய் கொள்ளட மட்டும் தட்டிப் போட்டு வேகவிடலாம். மேலே மேலே தயிரில் வடைகளைப் போடும் போது, அடியிலுள்ள ஊறின வடைகளை எடுத்துத் தாம்பாளத்தில் வைத்துக் கொள்ளவும். கடைசியாக மிஞ்சி உள்ள தயிரை எடுத்துத் தாம்பாளத்திலுள்ள ஊறிய வடைகளின் மேல் ஊற்றி வைக்கவும்.

குறிப்பு : எல்லா வடைகளையும் போடுவதற்குள் தயிர் மிகக் கெட் டியாகப் போய்விட்டால், பாலை அல்லது தயிரை, புளிப்புக்குத் தகுந்தபடி விட்டுக் கொள்ளவும்.

தூள் பக்கோடா தூள்!

தேவையான பொருட் கள் : கடலை மாவு 2 கப்புகள், அரிசி மாவு ¼ கப், உப்பு 2 டீஸ்பூன்கள், இஞ்சி 1 பெரிய துண்டு, பச்சை மிளகாய் 4 அல்லது 5, முந்திரிப் பருப்பு 20, சோடா உப்பு ¼ டீஸ்பூன், கொத்துமல்லி 1 முடி, கறிவேப்பிலை, பொங்காயம் 175 கிராம், நெய் 1 கரண்டி (1/5 கப்), (பொரிப்பதற்கு) எண்ணெய்.

இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், பொங்காயம், கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி இலைகளைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு, உப்பையும் பொடி

செய்து போட்டு, சோடா உப்பையும் போட்டுக் கொள்ளவும். முந்திரிப் பருப்பை பொடிப் பொடியாக முந்தப் போட்டு, 1 கரண்டி (1/5 கப்) நெய் விழுதையும் போட்டு, கொஞ்சம் நீர் விட்டு, உதிரும் பதமாகப் பிசைந்து கொள்ளவும். எண்ணெயை அடுப்பில் வைத்து, நன்றாகக் காய்ந்ததின் வை நிறைய மாவை எடுத்து, உருட்டாமல் நீள்வாக்கில், எண்ணெய் கொண்டு மட்டும் போட்டுத் திருப்பி விட்டுச் சிவக்க வேகவிட்டு எடுக்கவும்.

உறைக் கூட்டும் பாதுஷா!

மைதா மாவு 8 கப்புகள் (2 விட்டார்கள்), வெள்ளெலெய் 350 கிராம், சர்க்கரை 4 கப்புகள், (வேகவிடுவதற்கு), நெய் 4 கப்புகள், சோடா உப்பு ½ டீஸ்பூன், கேசரிப் பவுடர் ¼ டீஸ்பூன், ஏலக்காய் 7 அல்லது 8, சுக்குமப்பு, பச்சைக் கற்பூரம், தேங்காய்ப் பூ 35 கிராம் முதல் 50 கிராம் வரை, பால் 1 கரண்டி (1/5 கப்).

மாவைச் சுத்தமாகச் சலித்து, அதனுடன் சோடா உப்பைக் கட்டி இல்லாமல் உதிர்த்துப் போட்டு, சுமார் ஐந்து நிமிஷங்கள் வரை சேர்த்துக் கலக்கவும். அதன்பின் கேசரிப் பவுடரைப் போட்டு, நன்றாகக் கலந்து கொண்டு, வெள்ளெலெயைப் போட்டு, நன்றாகச் சேர்த்து ஐந்து நிமிஷங்கள் பிசையவும். அதன் பின் சுமார் 1¼ கப்புகள் நீரைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விட்டுத் தேய்த்துப் பிசையவும்.

இம்மாதிரி பிசைந்த மாவு தளர்ந்து போகாமலும், உதிராமலும் கெட்டியாக இருக்க வேண்டும். இதைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக எடுத்துத் தேய்த்துப் பிசைந்து, கொட்டைப்பாக்கின் அளவிற்குச் சற்று பெரியதாகவும், நெல்லிக்காயை விடச் சற்று சிறியதாகவும் உருட்டி, கால் அங்குல கனமுள்ள வில்லைகளாகத் தட்டி, நடுவில் கை விரலால்

சற்று அழுக்கி விட்டால், நடுவில் பள்ளமாகவும் சுற்றிலும் மேடாகவும் இருக்கும்.

அதன் பின்னர் அடுப்பில், சற்று அகல மான பாணலியில் நெய்யை வைத்து, நிதானமாகக் காய்ந்த பின், தாராளமாக வேக இடமுள்ளபடி வாணலி கொண்ட பாதுஷாக்களை (சுமார் 7 அல்லது 8ஐ போட லாம். அடுப்புத் தீயும் கொஞ்சமாகவே இருக்க வேண்டும். நெய்யில் போட்டவை தானாகவே மெதுவாக உப்பி, எழும்பி வரும்.

அதன் பின்னர், ஒரு சிறு குச்சியால் மெது வாகத் திருப்பி விடவும். இப்படி இரண்டல்லது மூன்று தரம் திருப்பி விட்டால், நல்ல சிவப்பாக வெந்து, உட்புறமும் மாவில் லாமல் நன்றாக வெந்து போகும். நெய் கொஞ்சம் குறைந்து புகை வந்தால், கொஞ்சம் நெய்யை விட்டுக் கொள்ளவும். புகையாமல் நெய் காய்ந்து, மெதுவாக வெந்தால் தான் உட்புறமும் சரியாக வேகும். இல்லாவிட்டால் மேல் பாகம் வெந்து, உள் பாகம்

டிப்ஸ்

* தேங்காய்ப் பூவை வைக்கத் தான் வேண்டுமென்ற அவசிய மில்லை. கலர் போட்டால் சற்று சிவந்த நிறமாக இருக்கும். வெளுப்பாக இருக்க வேண்டுமானால், கேசரிப் பவுடரைப் போட வேண்டாம்.

* இரண்டு அல்லது மூன்று பாதுஷாவைப் பாதியில் போட்டுப் புரட்டி எடுத்ததும், பாகு இறுகிக் கெட்டியாகப் போய்விடுமாதலால், பாகை மறுபடி அடுப்பில் வைத்து, 1 ஸ்பூன் (1/5 கப்) நீரை விட்டு இளக்கி இறக்கிக் கொண்டு, மறுபடியும் பாதுஷாக்களைப் போடவும்.

* சுமார் மூன்று பாகம் பாகுதான் செல்லும். ஒரு பாகம் மிருந்து விடும். நெய்யும் அதேமாதிரி 3 கப்புகள்தான் குடித்துக் கொள்ளும். 1 கப் கட்டி நெய் கூட மிராமல் பாதுஷா செய்ய முடியாது.

* மேலே கூறிய திட்டத்திற்கு, சுமார் எழுபத்தைந்து முதல் என்பது பாதுஷாக்கள் வரை தயாரிக்கலாம்.

* வெண்ணெய்க்குப் பதிலாக நெய்யைப் போட்டும் பாதுஷாக்களைத் தயாரிக்கலாம். 350 கிராம் வெண்

மாவாகவே இருந்து விடும்.

அப்படி அதிகமாகக் காய்ந்து போனால், சற்று மேலே இறக்கி, புகை அடங்கியபின் மறுபடியும் அடுப்பில் வைக்கவும். இப்படி முழுவதையும் பொரித்து எடுத்து, நெய்யை வடிய வைக்கவும்.

பாதி பாகம் பொரித்ததும், மற்றொரு அடுப்பில் 4 கப்புகள் சர்க்கரையில் 1½ கப்புகள் நீரை விட்டு, ஒரு பாத்திரத்தில் பாகு வைக்கவும். பாகு கொதித்து, நுரைத்து வந்ததும் 1 கரண்டி (1/5 கப்) பாலை விட்டு, ஒதுங்கி வரும் அழுக்கைச் சுத்தமாக எடுத்து விட்டு, கெட்டிக் கம்பிப் பதம் வந்தபின், குங்குமப் பூவை, 1 டேபிள் ஸ்பூன் பாலில் அல்லது வெந்நீரில் போட்டுக் கரைத்து ஊற்றி, ஏலப்பொடியையும், பச்சைக் கற்பூரத்தையும் போட்டு இறக்கி, ஆறவைக்கவும்.

கொஞ்சம் ஆறியதும் பொரித்த பாதுஷாக்களை ஐந்தல்லது ஆறாகப் போட்டு, 2 அல்லது 3 தரம் புரட்டி விட்டு எடுத்து பாகில்லாமல் ஒவ்வொன்றாகக் கையால் எடுத்து, தாம்பாளத்தில் வைத்துக் கொள்ளவும். இரண்டு விரல்கள் கொண்ட தேங்காய்ப் பூவை எடுத்து மேல் பாகத்தில் பரத்தி வைத்து ஒட்டி விட்டால், சூட்டோடு அது ஒட்டிக் கொள்ளும். இதே மாதிரி எல்லாவற்றையும் ஐந்தல்லது ஆறாகப் போட்டு, புரட்டி விட்டு எடுத்து, தேங்காய்ப் பூவைக் கொஞ்சம் ஒட்ட வைத்து வைத்தால் பார்வைக்கு அழகாக இருக்கும்.

செய்க்கும் பதில், 350 கிராம் நெய்யை சேர்த்துக் கொள்ளலாம். மற்றபடி மைதா, தயாரிக்கும் முறை முதலியவை எல்லாம் மேலே கூறியுள்ளபடியே.

* இதனுடன் பால் கோவா வையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பாதி அளவு வெண்ணெயை அல்லது நெய்யைப் போட்டு, பாதி அளவிற்கு கோவாவைப் போடலாம். 8 கப்புகள் மாவிற்கு, 350 கிராம் வெண்ணெயை அல்லது நெய்யை ஒரு களக்காக வைத்துக் கொண்டு, 100 கிராம் முதல் 175 கிராம் வரை கோவாவைப் போடலாம். அது போக மீதிக்கு வெண்ணெயை அல்லது நெய்யைப் போடவும்.

* சோடா உப்பு அதிகமாகி விட்டால் பாதுஷாக்களை நெய்யில் போட்டதும் உதிர்ந்து விடும். எனவே, சோடா உப்பை ½ டீஸ்பூனுக்குக் குறைவாகவே போடலாம். கோவா போடுவதானால் ¼ டீஸ்பூன் சோடா உப்பே போதுமானது.

* பாதுஷா உப்பிக் கொள்ளாமலும், உள்ளே கெட்டியாகவும் இருந்தால், மேலும் கொஞ்சம் சோடா உப்பைப் போட்டு, நெய்யை அல்லது வெண்ணெயைப் போட்டுக் குழைத்து, மைதா மாவுடன் சேர்க்கவும்.

மலைக்க வைக்கும் மாலாடு!

கடலைப் பருப்பு லாடு

* கடலைப் பருப்பை ஊறவைத்துக் களைந்து, பாதி உலர்த்தல் உலர்த்தி, வெறும் பாணலியில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் போட்டு சிவக்க வறுத்து, இயந்திரத்தில் அல்லது மிக்ஸியில் மாவாக அரைத்து எடுத்து, சம அளவு சர்க்கரையையும், மற்ற சாமான்களையும் போட்டு, லாடு பிடிக்கலாம்.

* ஊறப் போடாமலும், வெறும் கடலைப் பருப்பைச் சிவக்க வறுத்து, மாவாக அரைத்து, சரி அளவு சர்க்கரையையும், மற்ற சாமான்களையும் போட்டுக் கலந்து, முள் சொன்னபடியும் பிடிக்கலாம். இதே போல் பயத்த பருப்பு லாடு செய்யலாம்.

* எல்லா லாடுகளுக்கும், இயந்திரத்தில் அல்லது மிக்ஸியில் மாவாக அரைக்கச் சௌகரியப்படாவிடில், மெஷினில் அரைத்து வந்து, அந்தச் சூடு ஆறியபின் சர்க்கரையையும், மற்ற சாமான்களையும் போட்டு பிடிக்கலாம்.

* பட்டாணிக் கடலை, பொட்டுக்கடலை இவைகளைக் கூட கடையில் விற்பதை வாங்கி வந்து வெறும் பாணலியில் சற்று சூடு வர வறுத்து தோலைத் தேய்த்துப் புடைத்து விட்டு, மாவாக அரைத்து, சர்க்கரையையும், மற்ற சாமான்களையும் போட்டு லாடு பிடிக்கலாம். திருநெல்வேலி ஜில்லாவைச் சார்ந்தவர், கல்யாணங்களுக்கு இந்தப் பொட்டுக்கடலை உருண்டைகளை "மாலாடு" என்ற பெயரில் விசேஷ மாக வைப்பார்கள்.

* பொதுவாக இந்த லாடுகள் எல்லாவற்றிற்குமே, அரைத்த மாவிற்கு சம அளவு சர்க்கரை போட வேண்டும்.

* பூராச் சர்க்கரையானால் அப்படியே போடலாம். குழைவுச் சர்க்கரை வெளுப்பானதாயிருந்தால், கட்டி இல்லாமல் சலித்துப் போட வேண்டும். வெல்லச் சர்க்கரையானால் இடித்துச் சலித்துப் போட வேண்டும்.

* சாதாரணமாக, 4 கப்புகள் மாவிற்கு, 1 கப் வெண்ணெய் காய்ச்சிய நெய்க்குக் குறையாமல் கண்டிப்பாய் வேண்டும். நெய்யைக் கலந்துப்

பார்த்து, உருண்டை பிடிக்க வராமலிருந்தால், 1½ கப்புகள் வரை நெய்யை விட வேண்டும். 4 கப்புகள் சர்க்கரையைப் போட்டால், 100 இராம் முதல் 175 இராம் வரை முந்திரிப் பருப்பைப் போடலாம். 10 அல்லது 15 ஏலக்காய்களைப் பொடி செய்து போட வேண்டும்.

அதிர வைக்கும் அதிரசம்!

4 கப்புகள் அரிசியைக் களைந்து, ஊறவைத்து, பின் கல்லை அரித்து வடிய வைத்து, இடித்து, நைசான சல்லடையில் சலித்துக் கொள்ளவும். ¼ கப் நீரில் 4 கப்புகள் வெல்லத்தைத் தட்டிப் போட்டு பாகு வைத்து (டபரா ஜலத்தில் ஊற்றி விட்டு எடுத்து உருட்டினால், உருட்ட வராமல் தொய்ந்து கொள்ளும் பதம்) மாவில் பாகைச் செலுத்திக் கொண்டு ஏலப்பொடிப் போட்டு பிசைந்து கொள்ளவும்.

• அப்பம், அதிரசம் இவை களுக்கு முதல் நாள் பாகைச் செலுத்தி வைத்து, மறு தினத் தன்று செய்தால் நன்றாக இருக்கும். முதல் நாள் பாகைச் செலுத்தி வைப்பதானால், சற்று முன் பதத்தில் பாகை எடுத்து, மாவில் தளர இருக்கும்படி செலுத்தி வைத்தால், மறுநாள் தட்டும் பதமாகச் சரியாக இருக்கும். தட்டும் பதமாக இல்லாமல் மிகவும் கெட்டியாக இருந்தால், லேசாகப் பாலைத் தெளித்து தட்டும் பதமாகப் பிசைந்து கொண்டு தட்டவும்.

அதிரசத்திற்கு சற்று அகலமான

பாணலியில் நெய்யை அல்லது எண்ணெயை வைத்துக் காய வைக்கவும். காய்ந்தபின், பிசைந்த மாவில் தேவையான அளவில் உருட்டி, வாழை இலையில் சதும்ப எண்ணெயைத் தடவி, உருட்டிய உருண்டையை வைத்து, கால் அங்குல கனத்திற்கு தட்டி, மெதுவாக எடுத்து நெய்யில் போடவும். சற்று வெந்தபின் திருப்பி விட்டு வெந்ததும் எடுத்து ஒரு தாம்பாளத்தில் போட்டு, டபராவின் அடியை மெதுவாக அதன் மேல் வைத்து அழுக்கினால், அதிகப்படியாக உள்ள நெய் தாம்பாளத்தில் வடிந்து விடும். அதன்பின் அதிரசங்களை எடுத்து வைக்கவும். இதே மாதிரி எல்லாவற்றையும் தட்டி எடுக்கவும்.

- வடிந்த நெய்யை மறுபடியும் ஊற்றிக் கொள்ளலாம். எடுக்கும் போது மொறுமொறுப்பாகவும் சற்று ஆறியபின் பதமாகவும் இந்த அதிரசங்கள் இருக்கும்.
- அப்பம், அதிரசம் இவை களுக்குப் போக்கு வெல்லம், உருண்டை வெல்லம் இவைதான் நல்லது. அச்சு வெல்லம் போட்டால், சில சமயங்களில் உதிர்ந்து போய்விடும்.
- அப்பங்களுக்கு ½ கப் அரிசி மாவைப் போட்டால் சற்று மொறு மொறுப்பாக இருக்கும். மிருதுவாக இருக்க வேண்டுமானால், ¼ கப்பே போதும்.

பெப்பர்மின்ட் பருப்பு தேங்காய்!

அரிசி பெப்பர்மின்ட் அல்லது சிறிய பெப்பர்மின்ட் வகையில் ஏதாகிலும் ஒன்றை வாங்கவும். 1 கிலோ பெப்பர்மின்ட், அதேகமாகச் சிறியதாக இரண்டு பருப்புத் தேங்காய்கள் செய்யச் சரியாக இருக்கும். அதற்கு 1½ முதல் 2 கிலோக்கள் வரை சர்க்கரையைக் கொஞ்சமாக நீர் விட்டு, நல்ல கெட்டிப் பாகாக வைத்து, வெள்ளை நுரை வரும் சமயத்தில் இறக்கி சற்று ஆறியபின், மட்டுச்சுட்டில் பெப்பர்மின்டைப் போட்டுக் கலந்து, பருப்புத் தேங்காய்க் கூடில் நெய்யைத் தடவி விட்டு, அள்ளிப் போடவும்.

குறிப்பு : சூடு சற்று ஆறிவிட்டாலும், பெப்பர்மின்ட் ஒரே கெட்டியாகக் கலக்க முடியாமல் போய் விடும். அதிகச் சூடிருந்தாலும் பெப்பர்மின்ட் உருகி விடும். இளம் பாகாக இருந்தாலும் ஒழுகிப் போய் விடும். அதனால் பாகு சரியான பதமாக இருக்க வேண்டும்.

பருப்புத் தேங்காய் இல்லாத கல்யாணவீடு

பட்சண வகைகளில் இந்த கண்டவற்றைப் பருப்புத் தேங்காய்க் கூடில் அடைத்து, பருப்புத் தேங்காயாகப் பிடிக்கலாம்.

1. ரவை பர்பி
2. தேங்காய் பர்பி
3. மைசூர் பாகு
4. தேங்காய் மைசூர் பாகு
5. ரவா லாடு
6. மோசன் லாடு
7. வேர்க்கடலை
8. பொரிகடலை
9. முந்திரிப் பருப்பு
10. குஞ்சாலாடு
11. மனோகரம்
12. அவல் லாடு
13. சிமிலி
14. பூரி
15. பெப்பர்மின்ட்
16. சில கேக் வகைகள்

பருப்புத் தேங்காய்க் கூடில் இல்லாவிட்டாலும், கம்பி போட்டிருந்தாலும், அதை எடுத்து விடவும். பருப்புத் தேங்காயைச் சுலபமாக உடையாமல் எடுக்கலாம். இல் அல்லது கம்பி இல்லாத கூடாக இருந்தால், கூடோடு சற்றுத் தணலில் நான்கு புறமும் சூடு காட்டி விட்டு, தாம்பாளத்தில் தட்டிக் கவிழ்த்தால் உடைந்து போகாமல் எடுக்கலாம்.

பருப்புத் தேங்காய் பிடிக்கும் முன், பருப்புத் தேங்காய் கூடையை நன்றாகச் சுத்தம் செய்து, சரமில்லாமல் துடைத்து விட்டு, சதும்ப நெய்யைத் தடவிக் கொள்ள வேண்டும். முதலில் ஒரு கரண்டி (1/5 கப்) அளவிற்கு, தயாரித்த பட்சணத்தைக் கூடில் எடுத்துப்

போட்டு, கீரை மத்தால் தட்டி விட்டுக் கொண்டு மறுபடியும் கொஞ்சம் பட்சணத்தைப் போட்டு, மத்தால் தட்ட வேண்டும். கடைசியில் சமனாகவும் நட்டி வைத்தால் பரும்புத் தேங்காயைக் கூடை விட்டு எடுத்து வைத்தால், சாய்ந்து போகாமலும், இடைவெளி இல்லாமலும், அழகாகவும் இருக்கவும்.

கூடுகளை, ஒரு செம்பு அல்லது கூஜா போன்ற வாய் குறுகலான பாத்திரத்தில் வைத்துக் கொண்டால், மேற்கூறியவாறு பட்சணங்களைக் கூடிற்குள் நிரப்பும் போது, அசையாமல் இருக்கும். சர்க்கரைப் பாகு வைத்துச் செய்யும் பரும்புத் தேங்காயாக இருந்தாலும், கொஞ்சம் ஒழுகினாலும் பாத்திரத்திற்குள்தான் சிந்தும்.

சர்க்கரைப் பாகு வைத்துச் செய்யும் பரும்புத் தேங்காய்களுக்கு, பாகில் சுத்தமாக அழுக்கை எடுக்கவும்.

வெடக்கோழி இந்தச் சீடை

● பச்சை அரிசி 4 கப்புகளைக் களைந்து, சுமார் இரண்டு மணி நேரங்கள் ஊறியபின், மறுபடி நன்கு களைந்து கல்லை அரித்து, வடியவைத்து இடித்து, நைஸான சல்லடையால் சலித்துக் கொண்டு, உப்பு, பெருங்காயம் இவற்றைக் கரைத்து விட்டு, சீரகம் 1 டீஸ்பூன், உளுத்தம் மாவு - 1/8 கப், 175 கிராம் வெண்ணெய் இவைகளைப் போட்டுச் சேர்த்து நன்றாகப் பிசையவும். ஈர மாவில் நிறைய வெண்ணெயையும் போட்டு, உப்பு பெருங்காயம் கரைத்த நீரை விடும் போது அநேகமாகச் சரியாக இருக்கும். உருட்ட வராமல் உதிரியாக இருந்தால், கொஞ்சமாக நீர் தெளித்துப் பிசைந்து கொள்ளவும்.

● ஒரு வெள்ளைத் துணியைப் போட்டு, மாவைச் சுண்டைக்காய் அளவில், சிறிது சிறிதாகக் கூடிய மட்டில் ஒரே அளவுள்ளதாக நன்றாக உருட்டிப் போடவும்.

● இதை நெய்யில் வேகவிட்டால் நன்றாக இருக்கும். சௌகர்யப்படாவிட்டால், தேங்காய் எண்ணெய், வனஸ்பதி முதலியவைகளையும் உபயோகிக்கலாம்.

● அடுப்பில் நெய்யை வைத்து, காய்ந்தபின் கலக்க

இருக்கும்படியாகக் கொஞ்சமாகச் சிடைகளைப் போட்டு, வேகவிட்டு எடுக்கவும்.

● வெண்ணெய் மிகவும் அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட்டால், சிடைகளை நெய்யில் போட்டதுமே கரைந்து விடும். எனவே, நிதானமாகப் பார்த்துப் போடவும்.

● பச்சை அரிசி சிடை, முறுக்கு, தட்டை முதலியவைகளுக்கு அதிகமாக நெய்யைச் சேர்க்க முடியாவிட்டால், 8 கப்புகள் (2 லிட்டர்கள்) அரிசிக்கு, ¼ டீஸ்பூன் சோடா உப்பைப் போட்டு, சிறிதளவு நெய்யை அல்லது வெண்ணெயைப் போட்டு, 'பேஸ்ட்' போலக் குழைத்து, மாவைக் கொட்டிப் பிசைந்து கொண்டு செய்தால் கரகரப்பாக இருக்கும்.

மீந்து போன இட்லியா, முகம் சுளிக்க வேண்டாம்!

இட்லி வார்த்து ஆறிப் போய் விட்டாலும், மிருந்து போய்விட்டாலும், உதிர்த்து உபயோகிக்கலாம்.

வெங்காயம் 175 கிராம், பிஞ்சு கத்தரிக்காய் 150 (தேவையானால்) முதல் 175 கிராம் வரை, உப்பு 1 டீஸ்பூன், கடுகு 1½ டீஸ்பூன், உளுத்தம் பருப்பு 2 டீஸ்பூன், முந்திரிப் பருப்பு 20, எலுமிச்சம் பழம் 1, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை, தனி நெய்யாக 1/4 கப் (அல்லது எண்ணெய், இவை இரண்டுமாக ¼ கப்பிற்குக் குறையாமல்) பச்சை மிளகாய் 7 அல்லது 8, மிளகாய் வற்றல் 4, இஞ்சி 1 துண்டு.

மசாலா சாமான்கள் : மசாலாப் பொடி 1 டீஸ்பூன், (அல்லது 1 டீஸ்பூன் சுசுசா, ½ டீஸ்பூன் சோம்பு, கிராம்பு 4, ஏலக்காய் 4, சின்ன லவங்கப் பட்டை அரை விரல் நீளத் துண்டு இவைகளை, 1 டீஸ்பூன் எண்ணெயை விட்டு வறுத்துப் பொடி செய்து கொள்ளவும்).

வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி, கடுகு, பின்னர் மிளகாய் வற்றல், உளுத்தம் பருப்பு இவற்றைப் போட்டுத் தாளித்து, ஒடித்த முந்திரிப் பருப்பைப் போட்டுச் சற்று வறுத்து, அதனுடன்

நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, வெங்காயம், கத்தரிக்காய் இவைகளைப் போட்டு, நன்றாக வதக்கிக் கொண்டு உதிர்த்த இட்லியைப் போட்டு, உப்பையும் பொடி செய்து போட்டு, பெருங்காயத்தைக் கரைத்து விட்டு சற்று உலர்த்து, எலுமிச்சம் பழத்தையும் பிழிந்து மசாலாப் பொடியையும் தூவிக் கலந்து எடுக்கவும்.

* மிளகு - சீரகம் வாசனை பிடித்தமானால், ½ டீஸ்பூன் மிளகையும், ½ டீஸ்பூன் சீரகத்தையும் ஒன்று இரண்டாக உடைத்து, முந்திரிப் பருப்பை யும் போட்டு, அது வறுபட்டதும் மிளகு - சீரகப் பொடியைப் போட்டு வெடிக்க விட்டு, அதன் பின் இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் இவற்றைப் போட்டு, வதக்கிக் கொண்டு, இட்லித் தூளைப் போட்டும் சாதா இட்லி உலியாகச் செய்யலாம்.

* கத்தரிக்காய், மசாலா சாமான்கள் இவைகளைப் போடாமல், (75 அல்லது 100 கிராம்) சிறு வெங்காயத்தைத் தோலை உரித்து, பொடிப் பொடியாக நறுக்கி, தளித்துக் கொட்டியுள்ளதில் போட்டு, நன்றாக வதக்கிக் கொண்டும் இட்லித் தூளைக் கொட்டியும் உலித்தெடுக்கலாம்.

பகாளாபாத் மகாத்மியம்!

செமியா 225 கிராம்கு மேலே கூறியுள்ள சாமான்கள் அதேமாதிரி சரியாக இருக்கும்.

செமியாவை மட்டும் 4 டீஸ்பூன்கள் நெய்யில் நன்றாகச் சிவக்க வறுத்து, சுமார் 1½ கப்புகள் நீர் விட்டு, 1 டீஸ்பூன் உப்பைப் போட்டு நன்றாக வேகவிட்டு எடுத்துக் கொண்டு ஆறவைக்கவும். சற்று ஆறியதும் பால் 1 கப், தயிர் - 1 கப் இவைகளை விட்டு, மற்றுமொரு டீஸ்பூன் உப்பைப் போட்டுக் கலந்து, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் - 4 (அ) 5, கடுகு - 1 டீஸ்பூன் இவற்றைத் தாளித்து, பெருங்காயத்தைக் கரைத்து ஊற்றி, கறிவேப்பிலை, (புதிய) கொத்துமல்லி இவற்றைக் கிள்ளிப் போட்டு செமியாவுடன் கலந்து கொள்ளவும்.

முந்திரி பருப்பை ஒடித்து, வறுத்துப் போடலாம். ஆனால் முந்திரி பருப்பு அவசியம் போடத்தான் வேண்டுமென்பதில்லை. ஒரு கொட்டைப் பாக்களவிற்குக் குறையாமல் ஒரு சிறு எலுமிச்சங்காய் அளவு வெண்ணை யைப் போட்டுக் கலந்தால் மிகவும் நன்றாக இருக்கும்.

இதே போல, பம்பாய் ரவை, கோதுமை ரவை, ஜவ்வரிசி இவற்றாலும் பகாளாபாத் செய்யலாம்.

225 கிராம் செமியாவிற்குச் சொன்ன சாமான்கள், 1½ கப்புகள் முதல் 2 கப்புகள் வரை, ரவை, ஜவ்வரிசி இவைகளுக்குச் சரியாக இருக்கும்.

அவைகளையும் 4 டீஸ்பூன்கள் நெய்யில் சிவக்க வறுத்து, 1 டீஸ்பூன் உப்பைப் போட்டு, ரவையின் அளவிற்கு ஒன்றரைப் பங்கு (அதாவது 1 கப் ரவைக்கு, 1½ கப்புகள்) நீர் விட்டு, வேகவிட்டு, எடுத்து, ஆறியபின் மேலே சொன்னபடி செய்யவும்.

பகாளாபாத் (சாதம்)

நல்ல குழைசலாகச் சாதத்தை வடித்துக் கொள்ளவும். 1 கப் அரிசிக்கு வடித்த சாதத்திற்கு மேலே கூறியுள்ள சாமான்கள் சரியாக இருக்கும்.

2 டீஸ்பூன்கள் உப்பையும், 1 கொத்து கறிவேப்பிலையையும் சேர்த்துக் கசக்கி, சூடான சாதத்தில் போட்டு, கரண்டியால் நன்றாக மசித்துக் கொண்டு, தயிர், பால் இவைகளை விட்டுச் சேர்த்துப் பிசைந்து கொள்ளவும். (நன்கு மசிந்த மாதிரி தேவைப் பட்டால், இம்மாதிரி பிசைந்த சாதத்தை, மிக்ஸியில் போட்டு மேலும் குழைய அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்) அதன்பின் மற்ற சாமான்களைப் போட்டு, கடுகு, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் இவற்றைத் தாளிக்கவும்.

தளர வேண்டுமானால், புளிப் பிற்குத் தக்கபடி தனி பாலை அல்லது பாலில் கொஞ்சம் ஜலத்தைக் கலந்து ஊற்றி, தளர்த்தி வாகாக் கரைக்கவும். இதற்கும் ஒரு சிறு எலுமிச்சங் காயளவு வெள்ளையைப் போட்டுப் பிசைந்தால் நன்றாக இருக்கும்.

பகாளாபாத்தில் புளிக்காத மாங்காய், வெள்ளரிப்பிஞ்சு இவைகளைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி, கொஞ்சம் போடலாம். தக்காளிப் பழத்தையும் சிறு துண்டங்களாக நறுக்கிப் போட்டால் நன்றாக இருக்கும்.

இட்லி பகாளாபாத்

• ஒரு கப் உதிர்த்த இட்லித் தூளுக்கு, சுமார் 2 கப்புகள் பகாளா பாத் தயாரிக்க முடியும்.

தேவையான சாமான்கள் :புளிக் காத நல்ல தயிர் 1 கப், பால் 1 கப், பச்சை மிளகாய் 4 அல்லது 5, இஞ்சி 1 துண்டு, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, பெருங்காயம், கடுகு 1 டீஸ்பூன், எண்ணெய் 2 டீஸ்பூன்கள், உப்பு 1 முதல் 1½ டீஸ்பூன்கள் வரை.

இட்லியை ஆறியபின் உதிர்த்து, உப்பைப் பொடி செய்து போட்டு, 1 கப் நீர் விட்டுக் கலந்து வைக்கவும். அதன்பின் தயிர், பால் இவைகளை விட்டுக் கலந்து, கடுகு, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் இவற்றைத் தாளித்து, பெருங்காயத்தைக் கரைத்து ஊற்றி, கறிவேப்பிலையைக்

இன்னிப் போட்டு, கொத்துமல்லி (நல்லதாக) இருந்தால் இன்னிப் போட்டு, கலக்கவும்.

பச்சடிகள் பலவிதம்!

புடலங்காய், பீர்க்கங்காய், பெங்களூர் கத்தரிக்காய் இவைகளைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி, 'தாளு'க்குத் தகுந்தபடி கொஞ்சமாக உப்பைப் போட்டு, வேகவிட்டு, எடுத்து, ஒட்டப் பிழிந்து, புளிக்காத கெட்டித் தயிரில் போட்டு, கடுகு, பச்சைமிளகாய் இவற்றைத் தாளித்து, தயிருக்கு வேண்டிய உப்பைச் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

வெண்டைக்காய் பச்சடி

இதைப் பிஞ்சாக எடுத்து, மெல்லிய வில்லைகளாக நறுக்கி, 5 டீஸ்பூன்கள் எண்ணெயை விட்டு வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். தயிரில் ¼ டீஸ்பூன் உப்பைப் போட்டு கடுகு, பச்சை மிளகாய் இவற்றைத் தாளித்து, பரிமாறும் போது வறுத்த வெண்டைக்காயைப் போட்டுக் கலக்கவும்.

வெண்டைக்காயைப் பொடியாக நறுக்கி, அதனுடன் 2 பச்சை மிளகாய்களையும் நறுக்கி, 2 அல்லது 3 டீஸ்பூன்கள் எண்ணெயை விட்டு, நறுக்கிய துண்டங்களைப் போட்டு ¼ டீஸ்பூன் உப்பையும் போட்டு வதக்கி எடுத்து, ஆறியபின் தயிரில் போட்டு, கடுகைத் தாளிக்கலாம்.

வாழைப்பழ பச்சடி

வாழைப்பழத்தை, வில்லை வில்லையாக நறுக்கி, தயிரில் போட்டு, தேங்காய்த் துருவல்,

உப்பு இவற்றைப் போட்டு, கடுகு, பச்சை மிளகாய் இவற்றைத் தாளிக்கலாம்.

தக்காளிக்காய் பச்சடி

தக்காளிக்காயைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி, 2 பச்சை மிளகாய்களையும் நறுக்கி, 2 டீஸ்பூன்கள் எண்ணெயை விட்டு, ¼ டீஸ்பூன் உப்பைப் போட்டு வதக்கி, ஆறியபின் தயிரில் போட்டு, கடுகைத் தாளிக்கவும்.

வாழைத்தண்டு பச்சடி

வாழைத்தண்டைப் பொடிப் பொடியாக நார்இல்லாமல் நறுக்கி, ¼ டீஸ்பூன் உப்பைப் போட்டு, பிசிறி வைத்து, பிறகு ஒட்டப் பிழிந்து, தயிரில் போட்டு, கடுகு, பச்சை மிளகாய் இவற்றைத் தாளிக்கலாம்.

பொதுவாக இந்த அளவு பச்சடிகளுக்கு 1 அல்லது 2 பச்சை மிளகாய்கள் போதுமானது. காய்கறிகள், தேங்காய் முதலிய பச்சடிகளுக்கு, பரிமாறும் போது கொஞ்சம் பாலைச் சேர்த்துக் கொண்டால் புளிக்காமல் இருக்கும்.

நம் சமையலறையில்...

நமது பெண்மணிகள் தங்கள் வாழ்க்கையில் ஒரு பகுதியை சமையல் அறையிலேதான் கழிக்க நேரிடுகிறது. எனவே, உங்கள் சமையல் அறை, விசாலமான ஜன்னல்கள் அமைந்து நல்ல வெளிச்சமும், காற்றோட்டமும் உள்ளதாக இருக்க வேண்டும்.

2. ஜன்னல்களுக்கு மிக அருகில் எரிவாயு அடுப்புகள் இல்லாதவாறு பார்த்துக் கொள்ளவும்.

3. எரிவாயு அடுப்புகளுக்கு நேர் மேலாக, மின் விளக்குகளோ, மின்விசிறிகளோ இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.

4. சமையல் அறையில் உள்ள மின்கம்பிகள் சரியாக உள்ளனவா எனபதை அவ்வப்போது பார்த்துக் கொள்ளவும்.

5. அடுப்புக்கு மேலாக, சுவரில் ஷெல்புகள் அமைப்பதைத் தவிர்க்கவும்.

6. சமையலறைக்குள், உங்கள் ரிப்ரிஜிரேட்டர்களை வைப்பது தவறு.

7. பூஜை அறை, சமையல் அறைக்கு வெளியே சற்றுத் தூரத்தில் இருப்பது நல்லது.

8. சமையல் அறையில் எளிதில் நீப்பிடிக்கக்கூடிய காகிதம், மண்ணெண்ணெய் போன்ற பொருட்களை வைக்க வேண்டாம்.

எரிவாயு சிலிண்டர்களை மூடப்பட்டுள்ள சிறு ஷெல்புகளிலோ,

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / PMG (CCR) 801 / 03 - 05* Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 392 / 03 - 05* Registered as a Newspaper in Srilanka Supplement to the Mangayar Malar June 2004 Issue

மேடைக்கு அடியிலோ வைக்காதீர்கள். எதிர்பாராமல், எரிவாயு கசிவு ஏற்பட்டால், அது வெளியே செல்ல இயலாமல், சமையல் அறையிலே சுற்றி சுற்றி இருந்து, விபத்துக்கு காரணமாக அமையலாம்.

ரெகுலேட்டர், ரப்பர் குழாய் போன்ற உபகரணங்களை, உங்களுடைய எரிவாயு விநியோகஸ்தர்களிடமிருந்து நேரிடையாக வாங்கவும்.

சிலிண்டரை வாங்கும் போது செலுத்தப்படும் 'டெபாஸிட்' பணத்திற்கான ரசீதை பத்திரமாக உங்கள் பாங்க் பாதுகாப்புப் பெட்டிகளிலோ அல்லது வேறு பத்திரமான இடத்திலோ பாதுகாப்பாக வைக்க வேண்டும். வேறு வீட்டிற்கோ, வேறு ஊருக்கோ மாற்றலாகிப் போனால், எரிவாயு விரைவில் கிடைக்க இது உதவும்.

எரிவாயு கசிவு ஏற்பட்டால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

1. காலையில் எழுந்து சமையல் அறைக்குள் நுழைந்ததும் எரிவாயு நெடி வீசினாலும், எரிவாயு கசிவு ஏற்பட்டிருக்கலாம் என்று சிறு தளவு சந்தேகம் ஏற்பட்டாலும், உடனே, அடுப்பின் ஸ்விட்ச்களும், சிலிண்டர் வால்வுகளும் மூடப்பட்டிருக்கின்றனவா என்று பார்த்து தேவையானால் அவற்றை மூடவும்.

2. ஜன்னல் கதவுகள், அறை கதவுகள் இவற்றைத் திறந்து வைத்து, எரிவாயு வெளியேற வழி செய்ய வேண்டும்.

3. எலக்ட்ரிக் ஸ்விட்சுகளைப் போடக் கூடாது. முன் ஜாக்கிரதையாக மெயின் ஸ்விட்சை அணைத்து விடுவது நல்லது.

4. எக்காரணத்தை முன்னிட்டும், நெருப்புக்குச்சி, மெழுகுவர்த்தி, திரி விளக்கு இவற்றை ஏற்றக் கூடாது.

5. உடனடியாக உங்கள் எரிவாயு விநியோகஸ்தர்களுக்கு டெலிபோன் செய்து வரவழைத்து, எரிவாயு கசிவு முழுவதும் நின்று, ஆபத்து இல்லை என்று தெரிந்த பிறகே, சமையல் அறையையும், அடுப்புகளையும் பயன்படுத்த வேண்டும்.

6. உங்கள் எரிவாயு விநியோகஸ்தரின் காரியாலயம் மூடப்பட்டிருந்தாலும், விடுமுறை நாட்களிலும் உங்களுக்கு அருகில் அமைந்துள்ள 24 மணி நேரம் அவசர சேவை மையங்களுக்கு (24 மணி நேர எமர்ஜென்ஸி செல்) டெலிபோன் செய்யவும்.

(நன்றி : மீனாட்சி அம்மாளின் சமைத்துப் பார் புத்தகங்களிலிருந்து தொகுக்க அனுமதி அளித்த ப்ரியா ராம்குமார், 'எம். மீனாட்சி அம்மாள் பப்ளிகேஷன்ஸ்'க்கு நன்றி. இந்த நூலின் முழு வடிவம் கிடைக்குமிடம் : எம். மீனாட்சி அம்மாள் பப்ளிகேஷன்ஸ் 'சமைத்துப் பார்' இல்லம் 184 (ப. எண். 188) ராமகிருஷ்ணாமடம் தெரு, சென்னை - 600 028. விலை ரூ. 75.00)

அட்டைப்படம் : சங்கர் சத்யமூர்த்தி

நாடுங்கள் நல்லது நடக்கும்

ஜோதிர் பூலோக
வைகுண்ட ஸ்ரீரங்கம்
ஸ்ரீகோமளா
அய்யங்கார் பெருமாள்
கலியுக வரதனை
நாடுங்கள்...

S.A.P. வரதன்

வயது 98

ஜாதகம், கைரேகை, பெயரியல்
நிபுணர்
முன் பதிவு செய்து கொள்ளவும்

- 75 வருடகால அனுபவமுள்ள தெய்வ அருள்பெற்ற ஜோதிடர்.
- மூன்று நூற்றாண்டுகள் கண்ட அனுபவம் வாய்ந்த பரம்பரையாய் வழிவரும் ஸ்ரீ பரமானந்த பரமேஸ்வர் குருக்கள் சென்ற எழுபத்து ஐந்து வருடங்களாக பரிகாரங்கள் செய்து கொண்டு வருகிறார். இவர் செய்து கொண்டு வரும் இப்பரிகார விபரத்தை "The Hindu" "Personal Classified" "Thanks Giving" பகுதியில் ஒவ்வொரு திங்கட்கிழமை மற்றும் வெள்ளிக்கிழமை தோறும் காணலாம்.
- இன்னல்கள் போய் நன்மைகள் பெருக... வருவீர்!
- நேரில் வந்து ஆலோசனை பெறுபவர்களுக்கு கட்டணம் ரூ.151/- மட்டுமே.
- தபால் மூலம் ஆலோசனை பெறும் வெளியூர் அன்பர்கள் ஆலோசனை கட்டணமாக ரூ.350/-க்கு M.O.அல்லது D.D. மட்டுமே அனுப்ப வேண்டும்.

E.W.S. 1743 VASANTHAM COLONY, 1st Street,
ANNA NAGAR WEST, CHENNAI - 600 040.PH: (044) 2618 0541

ஆலோசனை நேரம் :

காலை 9.00 a.m To 1.00 p.m மாலை 5.00 p.m To 8.00 p.m
(By Appointment Only)

குறிப்பு: மது அருந்துபவர்கள், புகைபிடிப்பவர்கள் ஆகிய பழக வழக்கங்கள் உள்ளவர்கள் கண்டிப்பாக இங்கு வரக்கூடாது. ஜோதிடம் பார்க்க வரும் பெண்கள் மீது சுத்தமாக வரும்படி கேட்டுக்கொள்ளப்படுகிறது. தாய்மார்களும், மாணவர்களும் கைக்குழந்தைகள் அழுது கொண்டு வரக்கூடாது. ஆண்களும் பெண்களும் ஒரே நேரத்தில் வரக்கூடாது.

Advt

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / PMG (CCR) 601 / 03 - 05*
Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 392 / 03 - 05* Registered as a Newspaper in Sri Lanka

கோடையில்
ஒரு ஜில்
ஷாப்பிங்

தி சென்னை சில்க்ஸ்

தமிழகத்தின் மாபெரும் ஜவுளி சாம்ராஜ்ய

23, உஸ்மான் ரோடு, தி. நகர், சென்னை - 17. ✆: 243108

• கோயமுத்தூர் • திருப்பூர் • ஈரோடு • சென்னை

Shop online at www.thechennaisilks.com